



明報手機 APP

iOS 及 Android
扫描 QR Code
即可下载

明声报



CANADIAN CHINESE EXPRESS 



空中无人作战方队

9月3日，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会在北京隆重举行。这是空中无人作战方队接受检阅。受阅的新型察打一体无人机、无人僚机、舰载无人直升机，可隐蔽突击、广域复盖、自主协同。



\$1.99

Canadian Chinese Express (CCE) is published and printed 52 times per year by Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. Publisher & Chief Editor : Likoon Lam. 5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1. Subscription Price \$99 per year plus mailing charges. Single Copy Canada \$1.99. For subscription inquiries and single copy sales, please call +1-604-231-8998 or e-mail circulation@mingpaovan.com

8月就业市场流失6.6万职位 加失业率7.1%九年最高 央行减息机率飙至90%

加拿大统计局日前公布，8月的就业大幅增长，自1月以来，加拿大经济已流失了3.9万个工作岗位，失业率由7月的6.9%攀升至7.1%，是9年来最高。

统计局报告中指出，劳工市场正因美国高额关税而受到严重冲击，8月份失业率达7.1%，创自2016年以来非疫情期间的最高水平。不少经济学家估计加拿大央行将会在9月17日会议后宣布减息。

抵销贸易局势缓和因素

统计局补充，这不仅是招聘减少所致，还涉及裁员。调查指，分析师原先预测就业净增1万人，预计失业率为7%。

数据同时显示，制造业、运输和仓储业的就业持续减少，并扩散至专业科学领域，该领域减少了2.6万个工作岗位，降幅为1.3%。

市场估计，加拿大央行在9月17日降息25个基点的可能性约为90%，高于失业率数据发布前的约75%。上周五公布第二季GDP数据疲软之前，该机率仅约40%。

德信证券集团(Desjardins)总经理暨宏观策略主管门德斯(Royce Mendes)说：「尽管贸易紧张局势有所缓和，但加拿大的劳动力市场在8月仍显示出进一步恶化的迹象。先前仅限于高度贸易依赖产业的疲软，现在似乎正在蔓延至整个经济。」

道明经济(TD Economics)总经理暨资深经济学家普雷斯顿(Leslie Preston)说：「7月和8月的失业人数已完全抵销了6

聚焦9·16通胀报告

他说：「市场现在将下次减息的可能性押注在9月。我们长期以来一直预期今年将有两次额外减息，而9月16日的通胀报告可能会帮助确定下次减息的时机。」

满地可银行资本市场(BMO Capital Markets)首席经济学家波特(Doug Porter)说：「贸易战的开始可以追溯到1月下旬，在过去7个月中，加拿大经济净流失了总共3.9万个工作岗位，其中制造业流失了5.81万个。总体而言，这份疲弱的报告强化了央行此时进一步倾向放松政策。」牛津经济研究院(Oxford Economics)加拿大经济部主管东尼斯蒂洛(Tony Stillo)与资深加拿大经济学家麦可戴文波特(Michael Davenport)表示：「贸易战的影响似乎正在扩大到较少直接受贸易影响的产业。近期取消了大部分加拿大的报复性关税以及《加美墨协议》(CUSMA)的遵守程度提高，将缓冲贸易战对加拿大经济的影响，但加拿大经济在下半年仍可能处于衰退边缘。加拿大报复性关税的降低也减少了通胀的上行风险，并降低了贸易战带来的不确定性。」



失业率走高，居民消费更精打细算。



卑诗省建筑业上月新增1.14万个职位。(省府图片)

上升0.3个百分点 卑诗失业率6.2%

卑诗省劳动力市场持续疲弱，上月流失1.57万个工作岗位，连同7月流失的1.63万个，两月合计已减少3.2万个职位，重灾区包括医疗、教育以及资讯、文化与康乐行业，全省失业率亦突破6%大关。

据加拿大统计局周五公布的数据，卑诗省上月共失去1.57万个工作岗位，包括9300个全职职位及6400个兼职职位，是继7月流失1.63万个职位后再度下跌。其中医疗护理行业减少1.04万个岗位，教育服务行业流失1.05万个，而资讯、文化与康乐行业则减少1.65万个，该范畴包括影视行业。

与此同时，建筑业表现突出，上月新增1.14万个职位，制造业亦增添5700个职位，成为少数工作岗位逆市增长的行业。

卑诗就业及经济发展厅长柯议伦(Ravi Kahlon)解释指，教育服务行业职位减少属于暑假期间的正常情况，预计9月份会回升。

全国上月合共减少6.6万个职位，平均失业率按月上升0.2个百分点至7.1%。柯议伦指卑诗省上月失业率上升0.3个百分点至6.2%，位居全国第四低；卑诗省平均时薪为37.58元，在各省份中名列第二，按年攀升3.6%。

满地可银行(BMO)首席经济分析师波特(Douglas Porter)指出，卑诗省是受美国贸易战影响的省份之一，「贸易战可追溯至1月底开始，过去7个月全国已累计净流失3.85万个职位。」他认为疲弱的劳动力市场报告可能促使加拿大央行倾向进一步减息

，但目前通胀情况仍未给予明确讯号。

不过，加拿大帝国商业银行(CIBC)高级经济分析师格兰瑟姆(Andrew Grantham)表示，最近的就业职位减少不仅限于受美国关税直接影响的行业，他预测央行将在9月17日公布的利率决定中宣布再度减息。

道明银行(TD)高级经济分析师普雷斯顿(Leslie Preston)则指出，8月就业数据支持央行早前在7月货币政策报告中提出的「劳动力供应过剩」说法。她认为虽然目前尚未触发央行在年初预防性减息之外再行动，但市场已押注9月将再有一次减息，「统计局9月16日公布的通胀数据将对减息时间表带来明确讯号。」

25 中国研究生讼告联邦政府 指移民部拖延签证误升学 审查耗时超长 严重影响生活

有 25 名中国研究生正向联邦法院提起诉讼，指控加拿大移民、难民及公民部（IRCC）存在歧视，因为他们的学习许可申请已被搁置数月，导致无法按时到加拿大的大学攻读高等学位。

27 岁的程一新（音译：Yixin Cheng）原本计划在卑诗大学（UBC）攻读电脑科学博士，他在中国杭州接受 CBC 采访时说：「这已对我的人生造成非常严重的损害。」现时有 25 名中国学生向联邦法院提起诉讼，指控 IRCC 不公平地将他们的申请卡在安全审查阶段。

这些学生均已获录取到加拿大多间大学的研究生课程，包括卑诗大学、麦基尔大学和滑铁卢大学，专业主要集中在理工科（STEM）领域。

随着新学年开始，这 25 名学生却仍滞留在中国，而程一新是其中之一。他说：「基本上，IRCC 已按下了我人生的暂停键超过 1 年。」

他于 2024 年 5 月申请学签，并辞去高薪工作，因预计去年秋季就能到卑诗大学就

读。根据 IRCC 网站，来自中国的学生学签处理时间仅需 4 星期。

他说：「IRCC 已让我损失了 17 万加元（年薪）的收入。」

IRCC 证实已于 2024 年 6 月 20 日收到他最后一份文件，但至今没有任何更新。

类似情况也发生在李真（音译：Li Zhen）身上。

他辞去微软工作，计划到满地可理工学院（Polytechnique Montreal）攻读电脑科学博士，此前曾在康考迪亚大学（Concordia University）获得硕士学位。

李在北京接受采访时说：「我需要支付房租、医疗保险等各种开销，但现在没有收入。」他表示，这种等待对他和家人的心理健康造成冲击，他需长期看心理医生来缓解压力。「我对自己的背景非常有信心，完全透明，却不明白为何 IRCC 要拖延。」

他们的代表律师比尔辛（Vakkas Bilsin）指出，所有当事人都是中国公民，且申请 STEM 领域的研究生课程，这种共同特性让他怀疑「背后有更严重的问题」。他批评 IRCC 缺乏透明度，表示一些学生提交申请 4、5 周后，IRCC 的申请追



图为 27 岁的程一新。（CBC）

踪器仍显示才刚开始背景审查。

IRCC 则发表声明回应，指该部门「致力于公平且不歧视地执行移民程序。所有来加拿大的申请人，无论国籍或申请类别，都需接受相同的审查程序。」

声明还指出，网站上的处理时间仅为一般参考。根据法律，所有入境者必须符合

可入境要求，包括安全审查。由于安全审查由 IRCC 外部机构负责，无法提供平均处理时长。

但加拿大安全情报局（CSIS）前局长埃尔科克（Ward Elcock）认为，对 STEM 学生的审查延误与安全风险有关，「这需要时间，不可能一蹴而就」。

联邦自去年收紧要求后 发国际生学习许可大减 上半年度按年骤减近 9 万份

加拿大移民、难民及公民事务部（IRCC）最新数据显示，2025 年上半年，联邦政府向留学生发放的学习许可数量大幅下降，比去年同期减少近 9 万份。

IRCC 表示，从 2024 年 1 月至 6 月，加拿大共发放 125,034 份国际学生学习许可；而 2025 年同期仅发放 36,417 份。当局未提供这两个时期的申请数量。这变化发生在联邦政府于 2024 年初对国际学生签证设限之后。

IRCC 发言人布隆多（Laura Blondeau）未直接解释数量骤减的原因，但强调政

府将继续「致力于吸引全球顶尖人才以推动经济增长」，并表示将与各省、市、指定院校及教育界合作，为国际学生制定可持续的未来发展路径。在过去 10 年中，由于高等教育资金逐步减少、部分省份冻结本地学费，加拿大许多大专和大学加强海外招生，并日益依赖国际学生学费收入，其金额往往是本地学生的数倍。

2023 年底，联邦政府开始收紧对留学生的相关要求，并在 2024 年宣布，将在 2 年内削减 35% 的本科生的留学许可证。

数月后，削减幅度进一步扩大至 45%，



2025 年上半年，联邦政府向留学生发放的学习许可数量大幅下降，比去年同期减少近 9 万份。

并首次涵盖此前不受影响的研究生和博士生。同时，政府还收紧了毕业后工作许可的资格。

全国各地的高等院校纷纷表示，有关政策对学校的财务、课程设置乃至社区发展都造成负面影响。

被指对女下属揽腰摸臀吻颈 教育机构华裔 CEO 遭控性侵

案中唯一证人是联邦环球事务部官员

安省一个私立教育机构的华裔首席执行官兼股东 M，被控对其一位南亚裔女员工有不恰当的身体触摸，被控性侵，案件并牵涉一名联邦环球事务部的南亚裔官员。法官最终认为，当晚发生的事情难以确定。因此驳回指控，M 的性侵罪名不成立。

对于此案，法官为了不暴露当事人身分，于今年年初开庭聆讯时，颁布了法庭禁制令，用 J 代替女事主、用 M 代替华裔男被告、用 T 代替联邦环球事务部官员。

法官最终难确定实情 被告脱罪

根据法庭文件显示，案件发生在一次派对活动上，活动是由加拿大国际教育局（Canadian Bureau For International Education）主办，以推动本国教育机构的国际学生招收工作，来自联邦环球事务部的南亚裔官员 T 也有出席。

T 在这派对上曾与女事主 J 有过简短的交谈，他形容 J 当时看起来很开心、友好，并且完全清醒。

「后来 M 过来，将手臂绕过 J 的腰部并将她拉走。之后他们两人与另外两人交谈时，M 的手臂一直紧紧搂着 J 女士的腰部，而且在对方两人离开时，M 开始反覆亲吻 J 的颈脖。J 女士皱着眉头闭着眼，我觉得她看起来很不高兴。」

但 T 后来补充，他不一定看得很清楚，M 当时可能只是亲 J 的面颊。

M 离开后，T 上前询问 J 是否安好？J 表示，M 并不是她的男朋友而是她的老板。

T 告诉 J，这个老板的行径在加拿大绝对不可接受，建议她考虑找另一份工作。J 随即问，如果她投诉，能否请 T 为她作证，T 欣然应允。

来自南亚某国的 J 在多伦多一所大学毕业后，应聘该教育机构，并很快担任某部门的经理。事发时她在该机构只任职了数月。

她在法庭上作供称，当时她与老板 M 和其他人一起到场地的舞台上拍集体照，M

就把手搭在她的腰，她能闻到 M 口中的酒味，而 M 当时的笑容比平时更多。从舞台上下来时，「M 在我身后，一声不吭紧紧抓住我的右臀，持续了四、五秒钟。我转过身，看到他微笑着。由于不确定如何反应，我什么也没说，只加快脚步离开舞台。」J 称，此后 M 又在现场的酒吧多次把手搭上她的臀部，还试图强吻，但被她拒绝。她还提醒 M，他是有家室的人，M 则称他已经与妻子分居独自生活，希望能与 J 有浪漫的经历。

被告事后向女事主发信息道歉

事后 M 给 J 发去一条信息称，「我为自己喝了几杯鸡尾酒，没有以最好的方式控制自己而道歉。不过我也怪某某在欢乐的夜晚给我拿错了酒。希望我们能在另一个合适的场合继续对话。」

J 向公司提出了性侵犯投诉。公司随之展开调查，人力部门告诉 J 女士，不会透露惩戒 M 的细节，但允许 J 在家工作，此后还批准了她的病假。最终 J 还是报了警。J 承认，除了那位环球事务部的官员 T 之外，没有人出来指证 M 对她进行不适当的触摸，但她指出，当晚场地非常暗。

M 也在法庭上辩解称，拍照时，J 的脸颊贴着他的脸，令他感到一种温暖而模糊的感受，但他没有任何性接触的意图。至于「抓臀」更不可能，因为他的所有同事都在场，这会令他感到尴尬。之后，在酒吧时，他搂着 J 女士的腰近一个钟，他感觉到某种事情正在他们之间发生，而且这种感觉持续了整个晚上。他形容 J 的态度是「快乐、温暖和柔软，且从未抗拒我的触碰。」



安省一个私立教育机构的华裔首席执行官兼股东 M，被控对其一位南亚裔女员工有不恰当的身体触摸，被控性侵。（网上图片）

法官认为，作为唯一证人 T 自己也承认，他可能对他所看到的一些事情记错了。法官更倾向于接受他这证词。

虽然 T 称看到 J 与 M 先生最后一次接触后非常痛苦，但这也可能是因为 M 大胆、无礼和不恰当地邀请 J 跟他回家，这足以令 J 心烦意乱。

女事主供词与证人说法不同

至于 M，当被问及是否有摸臀的举动时，他没有直接否认，而是首先指出那会有多么尴尬或令人难堪。因此法官不予采纳他没触碰的证词。就 J 女士来说，她的证词与 T 的证词有显著差异，例如，她与 T 第一次见面时她的情绪，两人的说法完全相反；其次 T 称，从 J 女士那里得知，那个老板不是第一次有不文举动，而 J 女士却否认说过这话。

此外，J 女士不愿意承认她在离开派对时感到醉了，这对她的可信度有很大的负面影响。她告诉警察，M 抓了她的臀部 4 到 8 次，然而在聆讯中她只能详细描述其中的 4 次。

法官最后认定，他不相信 T 确实看到 M 先生触摸了 J 女士的臀部。至于 J 女士说 M 强吻她嘴唇，但因为她的可信度成疑，因此法官不予采纳。

对于事后 M 发去给 J 女士的短信，J 的律师认为这是 M 对 J 性侵犯之后的道歉，揭示了 M 的罪恶感。

法官则认为，这条信息最多是模棱两可，它同样符合 M 对撰写和发送这条信息的解释。当晚发生的事情法官难以确定，而且控方没有在合理怀疑之外，证明 J 女不同意 M 先生的触摸。因此驳回指控，M 性侵罪名不成立。

通利琴行

TOM LEE

Music



现金回馈高达
\$2,000*

新旧钢琴最低仅
\$2,698起

0利率分期付款计划*

*仅限指定全新型号，
详情请向店内咨询。

开学季 钢琴大促销

送给您的孩子一份最好的新学年礼物！

9月1日 - 9月30日

七天营业 温哥华市中心旗舰店: 728 Granville Street (604) 685-8471 (Canada Line - City Centre | Expo Line - Granville)

列治文: (604) 273-6661
维多利亚: (250) 383-5222

高贵林: (604) 941-8447
chinese.tomleemusic.ca

兰里: (604) 532-8303
国语、粤语及英语服务

服务大温地区超过50年
支持人民币付款



WeChat Pay



飞机上诞婴曾成为国际新闻人物 华妇犯过失杀 5 岁女 判刑日失联全国通缉

一名居无定所的华裔女妇关艾达（音译：Ada Guan），因对自己的 5 岁亲生女儿疏于照顾甚至虐待而令其死亡，她被判定过失杀人罪名，之后获保释，原本上周五要上庭接受判刑，结果却多次爽约，法官于是对她发出全国通缉令。

同案中关艾达的男友贝鲁布过失杀人罪名亦成立，已被判 14 年监禁。

关艾达是在 2015 年生下她女儿克洛伊（Chloe Guan-Branch），当时母女俩立刻成为国际新闻人物，因为关艾达是在从温哥华飞往日本的航班上生下女婴。

之所以会发生这样的情况，是因为关艾达和她的同居男友贝鲁布（Justin Cassie-Berube），丝毫没有心理准备自己马上就要升格为成为父母，就这么稀里糊涂地在那个母亲节的飞机上生下了孩子。

卑诗省的儿童福利机构在克洛伊 3 个月大时将她从父母身边带走，3 年后才把孩子归还给关爱达，没想到却是把孩子送上不归路。

到 2020 年 5 月，与父母居住在渥太华一个柏文单位中的克洛伊，在不明情况下发生膀胱破裂的情况，父母却未将其送去医院救治。随后几天，女童病情恶化，经常弄脏铺，她不断呻吟、痛苦不堪，甚至无法行走，仅仅一周后便不幸身亡。

此时她的生日刚过几天。

克洛伊去世后，关艾达和男友贝鲁布均被控过失杀人、刑事疏忽导致死亡的、未提供生活必需品、攻击及造成身体伤害的罪名，两人都获得保释。

贝鲁布被判 14 年监禁，而关艾达于检控官达成认罪协议，承认犯下过失杀人罪。此时，她已迁至卡加利居住，通过视像方式在渥太华的法庭上庭。她还承认作为克洛伊的母亲，她有责任提供生活必需品，但未能履行这一责任，即使她知道女儿正在遭受痛苦并需要帮助。

关艾达在 2024 年 8 月认罪时，原本要在几个月后接受量刑聆讯。但她的律师马加斯（Diane Magas）先是借口要准备一份



图为华裔女子关艾达摄于 2015 年的自拍照。（CBC）

「关艾达受贝鲁布暴力虐待及相关创伤」，以减轻关的罪责，拖延上庭时间，然后又多次缺席审判，最后在上周五，马加斯干脆向法官表示，连她自己都无法联系上被告。

马加斯称，她自 6 月底以来她未收到关艾达的任何消息，关也未回应多次短信，她根本找不到关的下落。

高院法官帕尔费特（Julianne Parfett）只好应检控官的要求，对关艾达签发了全国范围的逮捕令。

目录

2025 年 9 月 12 日

第 981 期

■ 本周焦点	2	■ 饮食	47
■ 加国一周	3	■ 旅游	48
■ 加国焦点	12	■ 工商广场	49
■ 亚洲透视	17	■ 分类广场	52
■ 神州众生相	24	■ 健康/分类广场	53
■ 娱乐	35	■ 护理知识	54
■ 教育升学	40	■ 心理健康	55
■ 漫画	42	■ 饮食健康	56
■ 音乐	43		
■ 亲子专栏	44		
■ 明星美食	45		
■ 营养饮食	46		

iPad版



明声报广告热线：604-231-8992

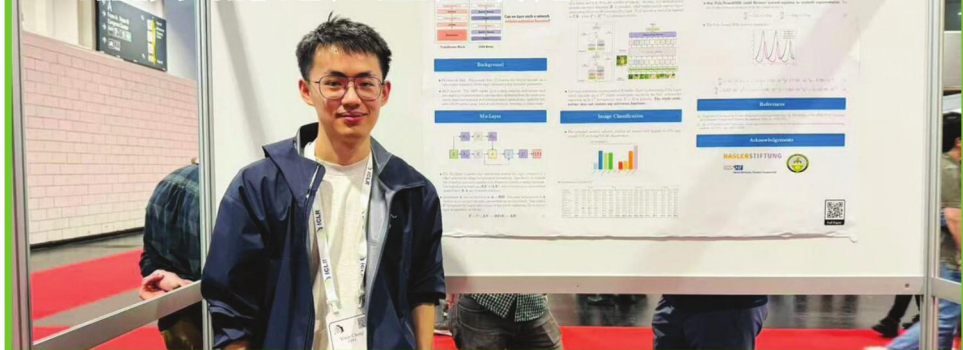
传真：604-231-9882

电邮：sales@mingpaovan.com

地址：5368 Parkwood Place Richmond, B.C., V6V 2N1

25 中国研究生讼告联邦政府 指移民部拖延签证误升学

A3



被指对女下属揽腰摸臀吻颈 教育机构华裔 CEO 遭控性侵

A4





血糖波動是健康殺手



穩住血糖守護生命綫



掃碼訂購立減 \$10



中文網站便捷下單

黃酮類 物質

具有抗菌活性，抑制體內細菌毒力因子的能力。

梓醇 蝶芪

可使外源性葡萄糖轉化為肝糖原，從而起到降血糖作用。

多酚類 物質

具有很强的抗氧化作用，清除有害自由基，降低慢性病風險。

野花牌綠蜂膠™

官方認證穩糖功效**血糖控制的最佳選擇**



維護心血管健康，降低心血管疾病風險



促進健康血糖代謝，維持身體代謝健康



維持健康血糖水平，預防其波動導致的風險



巴西原装进口野花牌绿蜂胶Apiario Silvestre
北美亚太总代理Royal Natural Products Co.



加拿大皇家天然品有限公司

加拿大多伦多总部地址: 7130 Warden Ave., Suite 406, Markham ON L3R1S2 Canada 咨询电话: 416-888-6868
官方邮件: service@bpropolis.com 官方网址: royalsnaturalcanada.com 北美免费长途: 1-866-690-4888

上月住宅成交升近3% 大温楼市渐见复苏

有经济能力买家正重返市场

一份最新报告显示，大温上月住宅交投相对活跃，楼价略为回落吸引部分买家重返市场，成交量按年升近3%，其中独立屋及城市屋成交量均录得逾一成按年升幅，有专家指数据反映区内楼市正从上半年低迷情况逐步复苏。

大温地产经纪协会（Greater Vancouver Realtors）最新报告指出，区内上月住宅成交量为1,959宗，较去年同期的1,904宗增加2.9%，但仍比过往10年同期平均值2,424宗低19.2%。大温上月综合住宅基准价为115.04万元，按月及按年分别跌1.3%及3.8%。按房屋类型划分，独立屋上月成交575宗，较去年同期的509宗增加13%；基准价为195.03万元，按月及按年分别跌1.2%及4.8%。

城市屋上月成交量为409宗，去年8月只有370宗，按年升幅达10.5%；基准价为107.96万元，按月及按年分别跌1.8%及3.5%。

成交量最多的柏文上月录得956宗，较去年同期的1,012宗下跌5.5%；基准价为73.44万元，按月及按年分别跌1.3%及4.4%。

协会经济及数据分析总监利斯（Andrew Lis）表示，尽管速度略显缓慢，但8月销售数据进一步确认大温楼市正从上半年低迷情况逐步复苏，其中独立屋及城市屋上月成交量按年升逾一成，反映比较有能力购买高价物业的买家正渐渐重返市场。

上月新挂牌的独立屋、城市屋及柏文共有4,225间，比去年同期的4,109间上升2.8%，亦较过往10年同期平均值的4,172间高出1.3%。

区内挂牌物业总数为16,242间，较去年同期的13,812间增加17.6%，更比过往10年平均值11,862间高出36.9%。报告又指，区内整体交易与挂牌比例为12.4%，其中独立屋、城市屋及柏文依次为9.3%、15.8%及14%。历史数据显示，当该比例长期低于12%会对楼价造成下行压力，而若连续数月高于20%则会推动楼价上升。

利斯表示，今年以来楼价已回落约2%，8月亦按年跌1%，反映卖家愿意降低价格预期，「随着买卖双方的预期更趋一致，成交量有所回升，但新挂牌放盘数量仍与过往10年平均水平相若，若成交持续增加，库存量将逐渐减少，亦意味着买家手中较充裕的选择空间可能很快开始消失。」

大温各区独立屋上月基准价变幅			
地区	基准价(元)	按月变幅	按年变幅
温西	326.49万	-1.4%	-5.6%
西温	310.65万	-2.8%	-8.2%
北温	217.46万	-1%	-4.2%
本那比南	211.47万	-2.4%	-6%
满地宝	209.53万	0.6%	-3.8%
列治文	208.34万	-0.2%	-6.2%
本那比北	206.44万	-3.1%	-3.6%
本那比东	199.18万	1.9%	-0.8%
温东	178.5万	-0.5%	-4.5%
高贵林	171.97万	-1%	-6%
新西敏	159.63万	0.8%	-1.1%
高贵林港	135.66万	-0.2%	-5.3%
枫树岭	125.54万	-0.8%	-3.8%
匹特草原	122.91万	-1.7%	-5.8%
资料来源：大温地产经纪协会			



大温独立屋及城市屋上月成交量按年升逾一成。

菲沙河谷住宅交投量价皆跌 专家指区内步入买家市场

菲沙河谷地区上月住宅成交按月大跌逾两成，但专家指随着库存高企及楼价持续回落，区内正步入偏向买方的市场，买家可享有更多议价空间、选择及决策时间。

菲沙河谷地产局（Fraser Valley Real Estate Board）最新报告指出，上月透过中央放盘系统（MLS）录得931宗成交，较7月的1,190宗大跌21.8%，与去年同期的1,067宗相比亦减少12.7%，更比过往10年同期平均值低36%。

报告指区内上月综合住宅基准价为93.62万元，按月及按年分别下跌0.9%及5.7%。

其中独立屋基准价为143.68万元，

按月及按年分别跌1%及5.7%；城市屋基准价为80.78万元，按月及按年分别跌0.9%及4.5%；柏文基准价则为51.41万元，按月及按年分别跌1%及5.9%。

上月区内活跃放盘数量为10,445间，与7月相比仅跌1.9%，库存相对稳定，与去年同期的8626间相比更大增21.1%。

新挂牌物业则按月减少19.1%至2793间，但按年微升0.5%。8月整体交易与挂牌比例跌至9%，比7月下跌两个百分点，远低于12%至20%之间的平衡市场水平。

地产局主席雅各布森（Tore Jacobsen）表示，目前市况让买家有

更多时间选择及出价，特别是对于在市场上挂牌已久、卖方较急于脱手的物业，买家有条件提出更大胆的出价，「随着步入秋季，我们预计会有更多买家把握低价时机重返市场。」

地产局行政总裁吉尔（Baldev Gill）亦指，今年大部分时间主导楼市的不明朗因素已逐步被市场消化，楼价持续走软正反映这一点，「一些原本持观望态度的买家开始意识到，若继续等待更大确定性可能错失现有良机，尤其是在目前明显偏向买方的市场环境。」

数据显示，菲沙河谷上月柏文平均放售日数41天，独立屋及城市屋分别为38天及32天。

PRESENTED BY



ASSOCIATION of
CHINESE
CANADIAN
ENTREPRENEURS
創業協進會

EVENT SPONSOR



创业协进会西岸晚宴

2025

ACCE

WEST COAST

GALA

Featured Speakers:



Toby Chu

Group Chairman & CEO of Global Education Communities Corp.
(2015 ACCE Entrepreneur of the Year)



Jerry Mi

President of Western Coast Enterprise Ltd.
(2025 ACCE Entrepreneur of the Year Award Winner)



Wilson Kam

President of MTI
(2025 ACCE Best Asia Pacific Business Award Winner)

2025年10月8日 (星期三)
接待: 6:30pm 晚宴: 7:00pm
Fairmont Waterfront Hotel
900 Canada Place Way,
Vancouver, BC, V6C 3L5

晚宴票价:
\$250.00 per person (Tax included)

SUPPORTING PARTNERS:



OFFICIAL AIRLINE SPONSOR:



GOLD SPONSORS:



CORPORATE SPONSORS:



PERFORMANCE SPONSOR:



ELECTRONIC PRIZE DRAW SPONSOR:



MEDIA SPONSORS:



www.acce.ca
T: 905.479.2802



为子女担保房贷有风险 专家：或无法摆脱责任

在加拿大，不少父母希望帮助子女「上车」，其中一种方式是与孩子共同签署（co-sign）他们的房贷。但专家提醒，此举可能带来父母的财务风险，并影响他们自身的负债情况及退休计划。

Butler Mortgage 行政总裁巴特勒（Ron Butler）指出：「与孩子共同签署他们的房贷时，一定要明白：如果房贷合同上有4个人，他们并不是各自承担25%的责任，而是每个人都要对100%的债务负责。」

他还提到，在加拿大一些主要贷款机构，房贷续签时只需合同上的一名借款人签字即可生效。

「银行会接受其中一人的签署来完成续约，一旦续签，合同就被锁定5年。」这也意味着，即使父母不愿意继续承担责任，仍可能无法摆脱房贷。

巴特勒直言，为房贷做担保风险极高。他举例说，一位母亲曾在多年前为儿子共同签署一份超过百万元的房贷。多年后，

母子关系恶化，这位母亲坚决要求退出房贷，不再与儿子有任何财务关系。但当她拒绝在续签文件上签字时，银行却告知她的儿子可自行续签，母亲无法摆脱责任。

虽然随着房市降温，为子女共同签署房贷的情况减少，但在疫情初期、利率降至低点时，这种做法一度成为「流行病」。

LowestRates.ca 的持牌贷款经纪人兹拉特金（Leah Zlatkin）提醒，父母还应考虑到，如果他们有多子女，选择为其中一人共同签署可能引发家庭矛盾，因为父母的负债能力有限，这会影响他们能否以同样方式帮助其他孩子。

专家建议，父母若想帮助子女置业，与其共同签署房贷，不如直接赠与资金更为稳妥。巴特勒表示：「如你有能力，选择提前赠与部分遗产完全可行，但父母需要清楚自己的承受能力。」

兹拉特金亦补充，父母可通过房屋净值信贷额度（HELOC）提取资金赠与子女，或直接提供一笔现金。无论采取那种方式，如今愈来愈多父母选择赠与而非共同签署房贷，因为这样他们就无需承担任何法律或财务责任。



與子女共同簽署房貸可能帶來父母的財務風險，並影響他們自身的負債情況及退休計劃。

报告：温市租一睡房柏文 年收入需最少7.8万

一份最新公布的报告显示，要负担得起在温哥华或多伦多租住一睡房柏文单位，所需工资时薪要达到接近38元，即年薪达到7.8万元以上。

加拿大另类政策中心（CCPA）发布「缴租工资」（Rental Wage）报告最新版本，分析国内多个大都会区的一房和两房出租住宅单位的叫价，并以租金占收入最多三成来计算住户所需的最少工资。报告中的所谓「缴租工资」，是指在每周工作40个小时、并将收入的30%用于住屋开支，以及假设每周工作40小时的情况下，负担得起一睡房或两睡房租金所需的时薪。报告以年薪税前5万元为例，可负担水平应为一年最多用1.5万元，即每个月1250元在租屋上。

是次报告为CCPA第三度更新缴租工资报告，并用上统计局截至2025年首季数据，以及加拿大按揭及房屋公司（CHMC）对租务市场于去年10份进行调查的数字；所参考的租金为放租单位的叫价。报告数字显示，不论一房或两房柏文，温哥华的缴租工资均是全国最高，分别需时薪37.84元和48.94元。分析又以卑诗最低时薪17.4元计算，需打2.2份最低工资的工作才可捱到温市贵租。至于在两类单位第二高缴租工资的多伦多，租户分别需37.66元和44.80元的时薪，而以安省17.20元最低时薪计，同样需打2.2份工。以上述缴租工资计算，在温市及多市捱一房贵租的住户，年薪便需分别达7.87万元和7.83万元。

报告中最高5个缴租工资城市中，卑诗包办三个，除最贵的温哥华外，还有维多利亚及基隆那。卑诗省都维市的一睡房缴租工资为29.38元，两房需38.33元，以最低时薪的工作计算，需打1.7份。基隆那两类单位的缴租工资分别是29.02元和37.21元，亦同样要做1.7份最低时薪的工作才足够。温岛另一城市纳奈莫（Nanaimo）也在前十名中，可负担到交租的时薪最少分别达27.08元和34.37元，以最低工资计算，需打1.6份工。报告直言，「对最低工资收入者而言，几乎不可能独自负担租屋。」

报告显示，温市、多市及卡加利，一房单位的缴租工资是所属省份法定最低工资的两倍多。租金负担问题不仅存在于多伦

多和温哥华，也是全国的挑战。在报告分析的62个城市中，仅有8个城市的最低工资工人，可靠全职工作负担得起租住一睡房；而该8个城市中，6个属魁省。

尽管形势严峻，但报告也指出，短期内市场将出现一些缓解迹象：大城市的空置率有所上升，移民人数减少、人口增长放缓，加上联邦及省级层面多年来一直推动兴建新的出租房屋，料新的供应逐渐增加。分析提到，在部分市场，基于近年低利率和租务市场需求高，使市场有可投机的空间，但情况已改变，不少在数年前已买柏文楼花的买家放弃成交，当中原因与楼价下挫及高利率有关。因此，预计不少最近或快将落成的单位会在2025年及2026年流入出租市场。



翠明假期

BC Travel Wholesale No. 2668, 29122

网址: www.charmingholidays.ca
列治文时代坊: 604-231-6038
查询热线: 604-233-0081



更多行程

33团已
保证出发

领跑欧洲、再度闪亮

首10位报名,
每房优惠高达\$400
(2人1房计)

4月至10月出发之 夏季西欧、东欧、葡西、巴尔干半岛

★全程高级食住★精选四星酒店★丰富自助早餐★华语领队悉心照顾

全程采用49座或以上之豪华旅游巴士,安全舒适。
非一般小型巴士及司机兼导游之服务可相比。

■ 保证出发
● 热门出发



2025年11月至2026年3月出发之西欧、东欧、南欧旅行团现已接受报名!
首10位报名,除原有晨鸟优惠外每房再减\$100。
每房最高劲减可达\$500(2人1房计算) 名额有限,额满即止

11天葡、西豪情游 EUM

畅游:葡萄牙、西班牙、直布罗陀
* 参观马德里大皇宫(包专业导游)
* 塞维尔大教堂及钟楼(包专业导游)
* 哥多华大教堂清真寺(包专业导游)

2025年9月18日;10月2、9、16、23日;11月13、27日;
12月4、14、16、23、24日;2026年1月15日;
2月5日;3月5、12、19、26日

保证出发9月18日

\$4099起

为答谢支持
9月18日出发
每房劲减
\$800(2人1房)

8天欧洲晶钻之旅 EES

畅游:法国、德国、荷兰、比利时、英国
* 游览独具法国风情山岗~蒙玛特山
* 到访建于1880年的德国科隆大教堂
* 巴黎及伦敦各住宿两个晚上

2025年9月28日;10月05、12、19、26日;
11月9、16、23、30日;12月7、21、25、28日
2026年1月1、18日;2月15日;3月15、22、29日

保证出发
9月28日;10月12日

\$3699起

9/11/13天欧洲精华游 EHT

* 瑞士琉森乘登山览车到访 Mount Pilatus
* 法国波本享用法式晚餐
* 德国莱茵河区享用德式烤猪手晚餐
* 乘坐欧洲之星,由布鲁塞尔至伦敦

9月23、30日;
10月07、14、21、28日

保证出发
9月23日;10月7日

\$4099起

11/14天欧洲闪亮之旅 ESL

畅游:意大利、梵蒂冈、奥地利、德国、瑞士、
法国、比利时、荷兰、英国

* 取道德国著名 Alpenstrasse 山间小径
* 特别安排下尽享威尼斯独有黄昏浪漫风情
10月06、13、20、27日;10月20日

热门出发10月20日

\$4899起

12/14天东欧典雅之旅 EVC

畅游:奥地利、匈牙利、克罗地亚、斯洛文尼亚、
捷克、德国、波兰
* 维也纳,参观逊布伦宫御花园
* 斯洛文尼亚,进入布当娜钟乳洞(包专业导游)

2025年9月24日;10月01、08、15、22日;
11月5、19日;12月10、13日;
2026年1月14日;2月4日;3月4、11、18日

保证出发9月24日;10月15日

\$3899起

10/12/14天欧洲精华游(冬季) EHT

* 罗马:独家安排豪华商务客车穿梭于主要景点
* 琉森:乘登山缆车到海拔7000英尺皮拉图斯山
* 巴黎:罗浮宫博物馆(包专业导游)
* 科隆:享用德式烤猪手晚餐

2025年11月3、10、17、24日;12月1、15、19、22、26日
2026年1月12日;2月9日;
3月9、16、23日

\$4099起

报名及查询,请与各大特约旅行社联系。



对已落户加拿大的「救生艇港人」而言，若拟循 Stream B 途径申请移民、却未能于 8 月 31 日前找到工作，这艘救生艇对他们来说已经「落闸」。

香港物理治疗师阿璿，正是赶上「尾班船」的年轻乘客之一。

从香港公立医院的物理治疗师，到多伦多需要重新考牌、在陌生体制中摸索前行，刚满 24 岁的阿璿直言，这是一场与时间赛跑、重拾专业身分的严峻考验。

刚满24岁的香港物理治疗师阿璿直言，移民路是一场与时间赛跑的严峻考验。

乘尾班船与时间竞赛 香港物理治疗师移加 重操故业必须过三关

目前，阿璿在多伦多算是「半个」物理治疗师，在当地诊所找到全职工作、为满足 Stream B 移民要求而努力；局外人看，他今年初才抵埠，移民路似乎颇顺利。但细说起来个中挑战不少，且前路还是充满未知数。

时间回到数年前，阿璿还是香港的大学学生。与许多同龄人一样，彼时的他专注于学业与考试，对「移民」二字概念相当模糊，「救生艇计划（2021 年）刚推出时，我还在读书……大学生活已经够忙，要读书、应付考试，根本没心力去特别留意移民新闻，仅隐约知道有这么一回事。」

港物理治疗师声誉好

毕业后，阿璿一直与已移加的朋友保持联系，了解生活情况和工作环境，「在香港公立医院做物理治疗师固然很稳

定，但如果有机会可以到外国闯闯，体验不同生活，人生会更加多姿多彩。」他继而开始搜集移民资讯，了解移民加拿大的可行性。

促使他最终下定决心移加，是一个务实原因：专业衔接的可能性，「是因为知道在加拿大有机会做回本行，才决定来的……如果完全没途径让我重操故业，可能不会考虑（移加）。」阿璿表示，香港的物理治疗师在全球享有良好声誉，培训标准与英国、澳洲、加拿大等西方国家相若，这为其专业迁移提供理论上的可行性。

另一现实考量是经济基础，「始终过来是要『烧钱』……我刚毕业时没什么积蓄，如那时就过来，财政压力会非常大。」因此，他在香港工作约 2 年，不仅是累积经验，更是为移民「储弹药」；更重要是，这段工作经验的价值远超

金钱，「现在回想起来，如果我连一份香港的工作经验也没有，直接过来做物理治疗师，一定非常吃力。」2024 年中，阿璿正式提交开放式工签（OWP）申请；其时，加拿大移民部审批速度尚算快捷，约 1 个月后就收到批核信。

「第一次考便『肥佬』」

今年初，阿璿独自一人抵达多伦多，刚好赶上当地冬季的几场大雪，他笑言自己「运气不错」，亲身体验港人难得一见的极寒天气；之后他投入「搵屋」行动中，最终花了以月计的时间，找到 1 房户单位，月租约 2000 多元。

解决住屋问题，阿璿马不停蹄为重操故业做准备。即使他是香港注册物理治疗师，在加国仍须通过加拿大物理治疗监管机构联盟（Canadian Alliance of Physiotherapy Regulators, CAPR）的

疗能力笔试（Written Component of the Physiotherapy Competency Examination (PCE)），包含 200 条选择题，涵盖物理治疗各核心领域；考试费同样不菲，约 1400 元。不过这场考试对阿璿而言是一次沉重打击，「我第一次考便『肥佬（fail）』了。」失败给他带来巨大压力，不仅是金钱损失，更是对自信心的考验。

十多求职信石沉大海

幸而阿璿认为自己拥有强大的心理韧性，「我比较容易接受挫折。当时想法是，可能自己真的能力还不够，这次失败正好是一个机会，让我重温那些我需要的知识。」他迅速将挫败感转为学习动力，并立即再报名参加考试，最终在今年 5 月过关。

通过笔试后便是最后一道关卡，申请人须参加临床实践考试；此考试形式因省而异，阿璿身处的安省采用网上面试，考察申请人的临床思维和问题解决能力。此第 3 关费用约 2000 元，而阿璿正处于准备这最后一关的阶段，完成后才能成为一名拥有完全资格的注册物理治疗师（Registered Physiotherapist）。

（转 A14）



阿璿笑言自己「运气不错」，抵步时刚好遇上多伦多冬季的几场大雪，亲身体验港人难得一见的极寒天气。



花了以月计的时间，阿璿找到 1 房户单位月租约 2000 多元。

《明報月刊》九月號

人間聲色 餘燼猶語——張愛玲的身影與回聲

梁慕靈、李翠恩、吳邦謀、李貴成

今年九月三十日，是張愛玲一百零五歲冥壽；九月八日，則是她逝世三十周年。《明報月刊》策劃一連兩期的紀念特輯，有新發現的材料，有文本的分析和梳理，也有感性的回望與抒發。梁慕靈找到一些未公開的材料，有助了解張愛玲在美國國邁阿密大學擔任駐校作家時的人際網絡、生活和創作的關係；李翠恩赴上海訪張愛玲祖居故居，回顧其家族背景、成長經歷及文學生涯。亦有吳邦謀介紹〈色，戒〉易先生王佳芝原型丁默邨鄭蘋如的故事，以及李貴成分析張愛玲五十年代小說中的聽覺敘事轉型。

妙人蔡瀾

／江青

「作為一個實實在在認真真洞察生活的活生生的人，面對現實的種種生存困境，毫不流俗套、不渲染，將人世的艱難直白簡潔道來，他表現出來的真我、真誠、真性情、真知灼見……極少人可以達到這個層次的透明度、高度、大度……」江青回憶與蔡瀾超過一甲子的交情，細數那些溫暖又精彩的時光。

冒牌水引出「劣質化」疑慮

／劉銳紹

「除冒牌水外，近年假冒行徑在港層出不窮：持假學歷申請大學入學、持假聘書騙取工作簽證後，別作他圖；借『似真似假』名稱『借殼』辦學營運，連香港的事主也懵然不知；聘非本地司機營運網約車……」劉銳紹討論「劣質化」的背後成因。

龐均：隱逸於繁華的「希聲之境」

／郭東杰

「這次『希聲之境』更多聚焦龐老師的創作本身，探索當中的靜謐之美。」著名畫家龐均開展「希聲之境」於九月十一日至十一月十五日在中環「Pottinger 22」舉辦，郭東杰細談這個魅力十足的藝術空間和龐均由繁歸簡、由聲歸靜、「大音希聲」的藝術境界。

精采要目

林青霞：不得不
方舒眉：懷念樹仁校監胡鴻烈博士
黃宇恆：小 Chiikawa 搶救香港經濟
心田集：鍾玲、金聖華、劉劍梅、張曉風

隨刊附送：文化附冊《明月灣區》

特稿：「五四」與中國現代化——金耀基教授講座紀要
陳煒舜淺談戰後香港大專院校的詩詞寫作教學
文化綠蔭：為何愛讀許倬雲的史學著作？／伍東林
萬花筒：悅來涼茶舖——煙火蒼生之三／巴桐
一日為師 終身為父／李烈聲
在文字中深居——「詩歌的本土性與世界性」／史云彥



電子 Emag 版
訂閱 QR CODE

訂閱詳情請參閱《明報月刊》及《明報》，或致電 2515 5416 查詢，
亦歡迎瀏覽網站：<http://www.mingpaomonthly.com>

(接 A12) 在等待通过所有关卡的过渡期, 安省提供了一种临时执业的可能, 称为「物理治疗准执业师 (Physiotherapy Resident)」, 允许已通过笔试的申请人, 在一名资深物理治疗师监督下进行有限度执业; 然而, 这个「有限度」身分, 却成为阿璿求职路上另一难关。

他直言前后寄出十多封求职信, 目标主要是大多伦多地区的私人诊所, 结果石沉大海, 「十多份申请, 一份面试机会也没有。」并指出, 在满足 Stream B 移民要求、与重操故业的行业现实之间, 有一个明显冲突。

加人较接受「主动康复」

Stream B 要求申请人须在加拿大累积满 1 年全职或 1560 兼职工时, 意味工作性质必须是「雇员 (Employee)」; 然而在安省, 大部分私人物理治疗诊所, 都是招聘「自雇 (Self-employed)」的物理治疗师, 诊所与治疗师之间是合作而非雇佣关系, 治疗师须自行处理报税、保险和退休金等事项。

「Self-employed 的工时, 是不被计算在 Stream B 的。」故此阿璿在求职时, 不仅要找一份物理治疗师工作, 还须说服雇主以「雇员」身分聘用他; 这对诊所老板而言, 意味额外的行政成本和法律责任, 「雇主可能会觉得麻烦……他们会想, 为什么不直接请一个 Self-employed 的人就算了? 简单方便。」

因此, 阿璿的求职之路面对不少暗涌, 时间一天天过去, Stream B 死线愈来愈近, 幸而最终经朋友介绍, 认识了现在诊所老板; 这位同是港人的老板理解其处境, 也认可他的能力, 不仅愿意聘用阿璿, 并担任其监督人。在抵加约 5 个月后的 6 月中旬, 阿璿终于找到工作, 「坦白说都是靠『识人』……找工很困难, 幸好

有比我早到埗的『师兄师姐』, 提供门路让我找到工作。」

工作一段时间后, 阿璿认为以物理治疗角度而言, 加港两地最大不同来自病人的观念和期望。加拿大病人普遍更能接受「主动康复」理念, 「物理治疗核心之一是运动治疗 (therapeutic exercise), 即通过指导病人进行特定的康复运动, 从根本上改善其身体功能; 加拿大人较易明白要靠自己动起来, 才能真正康复。」

相比之下, 香港病人则倾向「被动治疗」, 「他们较多会接受例如超声波、针灸、冲击波, 或者腰痛就做拉腰机那种治疗。」不少病人将物理治疗师视为一个「技师」, 期望对方用仪器或手法「搞掂」自己的问题, 而忽略自身在康复过程中的角色。

担心自己赶不及储钟

还有一个重点是, 香港暂时还未推行物理治疗免转介 (Direct Access), 「而加拿大是有的, 即毋须医生转介亦可看诊, 减省病人看物理治疗的繁复手续; 但同时, 物理治疗师亦要懂得在适当时候, 转介病人看医生或其他专职医疗, 挑战性亦大一些。」

找到工作后、移加生活算是稳定下来, 惟对阿璿而言, 真正挑战仍是与 Stream B 的截止申请日期进行一场分秒必争的赛跑; 他须在明年 8 月 31 日前累积足够工时, 才能递交永久居民申请, 「有否担心过自己赶不及储钟? 其实有, 一定有担心, 这也是压力之一。」他认为这条「死线」是每一个坐上「救生艇尾班船」的香港人, 都会背负的焦虑。

然而在焦虑以外, 阿璿坦言「相信自己」十分重要, 「无论最后成功与否, 我们都要明白, 移民路上的很多问题, 可能并非出自我们自身, 而是源于制度; 所以即使最后失败了, 也不妨当是一场特别的旅行, 一次宝贵的体验。」

对于未来, 一旦成功取得 PR, 阿璿希望跳出目前相对熟悉的圈子, 尝试更多元化的工作环境, 「我想到医院、老人院, 或者其他不同设定的诊所看看, 接触华人圈子以外的医疗服务。」他还期望有机会能持续进修, 了解加拿大本地物理治疗教育的精髓, 不断提升自己, 「难得来到一个新的国家, 想趁年轻, 多尝试不同东西。」

◀阿璿对多伦多的生活适应得相当不错。天气方面, 他觉得干燥的气候比香港湿热的夏天更舒服。



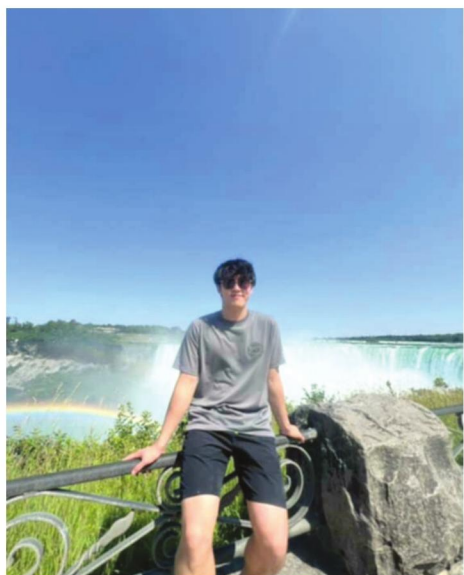
加拿大人普遍更能接受「主动康复」理念, 明白要靠自己动起来, 才能真正康复。



香港人倾向「被动治疗」, 较多会接受例如超声波、针灸、冲击波等, 期望物理治疗师用仪器或手法「搞掂」问题。



海外物理治疗师在加国须通过加拿大物理治疗监管机构联盟的评估和考试, 过程漫长且费用高昂。



明声报 及
CANADIAN CHINESE EXPRESS 加拿大
mingshengbao.com

大班月饼

送您20盒迷你月饼
伴您过中秋!

参
加
办
法

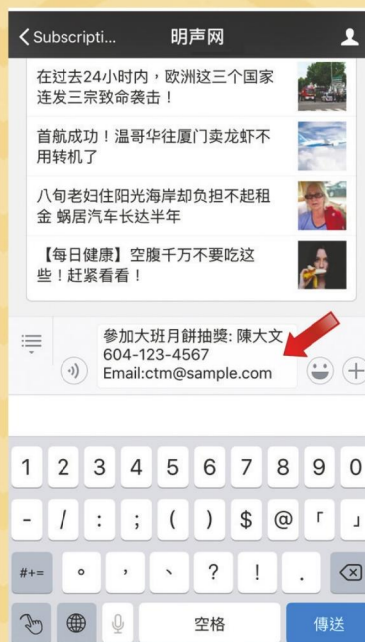
第1步: 扫描二维码,
关注明声网微信



明声网微信号:
mingshengvan



第2步: 输入“参加大班月饼抽奖”, 连同您的姓名, 联络
电话及电邮, 发送信息*至**明声网微信**,
即可参加抽奖, 您便有机会赢取
大班月饼迷你蛋黄莲蓉月(一盒)。
(*您的个人资料不会显示在公众平台, 只用于通知兑奖)



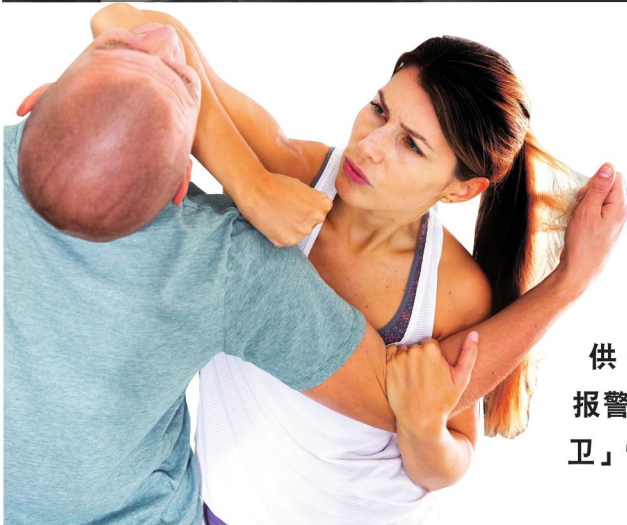
截止日期: 9月15日

公布日期: 9月19日 (于明声报及明声网温哥华微信内)

只限卑诗省居民参加。请留意公布日期, 恕不另行通知, 逾期领奖作放弃论。
明报员工及直系亲属不得参与, 以示公允。



打伤入屋劫贼后 屋主应该怎处理



贼人入屋打劫，被屋主打伤，结果屋主被警方拘控。这种事在加拿大已被议论得再不是新闻的新闻。

要怎样处理这种事，我们由打伤入屋贼之后说起。

法律界人士认为，当你打伤入屋贼之后，应立即报警，交代位置并请求即时医疗协助，其余就不要再多说，以免影响日后证供。

报警之后，屋主应该冷静下来，回想自己是在怎样的一个「合理自卫」情况下打伤贼人。

多伦多警队退休探长苗延建解释，警方在处理这类案件时，若认为屋主「使用过度武力」，往往会「两边都拘捕」，控以「严重伤害他人身体」，甚至是「使用武力严重伤害他人身体」。

常见的厨房刀、剪刀、棒球棍，在日常是工具，但在案件里就会被界定为「武器」，无论这种武器当时是在你控制下还是入屋贼人控制下。

先考虑「替代方案」

根据加拿大《刑法》第34条，市民若「合理相信自己受威胁」，可使用武力，但前提是行动必须「合理」(

reasonable)。所谓「合理」，牵涉九大因素，包括威胁的性质、威胁是否即时、马上会发生的、事主在案件中的角色、施暴者是否使用或威胁使用武器，双方体型、年龄、性别等。

专业诉讼律师杜衡指，「自卫」本质上是法庭辩护理由，而不是保障。对于「合理」，杜律师直言是「具体情况，具体看待，每个个案都不一样。」

当市民面临即时威胁时，法律要求先考虑是否存在其他可行方法(alternative)，例如逃离现场。只有当无法离开时，才可使用「必需的最低程度武力」(minimum amount of force

necessary)自保。

合理与不合理

杜律师举例，一名体型娇小的女性遇到入侵者，全力反抗也可被视为合理；相反，若是受过格斗训练的人，就可能被认为有更多选择。一旦反击超出控制对方的必要程度，就可能构成过度防卫。越是有拳脚根底的人，就越是需要「克制」。

又例如，当一个人在家时，被五人入侵，避无可避下逃到床上，只好拿身边的剪刀攻击对方自保，因为没有别的选择，也算是合理。但她指，如当屋主刺

向其中一名贼人时，另外四人已停手后退，如屋主再反击，那就不算是自卫，而是攻击。

2016年，曼省一名男子普拉特(Dakota Pratt)就曾因「正当防卫」行为过激致入室盗窃者死亡，法官判其入狱。判决书中表示，因为普拉特采取了超出自卫范围的行为。贼人固然犯法，但屋主「反抗太有力」，最后亦要付出代价。

苗延建提醒，即使法律容许自卫，但只能「点到即止」，一旦已制服对方，若仍拳打脚踢，就属过度。警方到场若见入侵者带伤，而伤势由屋主造成，屋主就同样可能被捕。

最安全的做法：走为上着

对一般市民而言，警方与律师的共同建议是：「能走则走，最重要系人身安全。」一但遇贼入屋，从后门离开并报警，或是躲起来，避免硬碰硬。若财物被偷，日后就交由保险处理。

苗延建指，「每个人遇到危机嘅反应唔同，要保持冷静，按兵不动，尽量服从。唔能够估计可唔可以控制对方，如果控制唔到，唔应该冒险。」他补充，很多受害者正是在反抗时受伤。

面对入侵，屋主相当被动。所以，他建议市民平日防范于未然，如避免在家中存放大量现金或贵重物品、教育子女避免随意透露家中财物情况，并为贵重物品记录序号(serial number)，以便日后追查。

杜律师亦建议，可在家中装监控摄像头、警报系统等设备。如家中有非常珍贵的物品，甚至可专门为该物品买单独的保险。至于在家中准备枪械自卫，在加拿大几乎不可能。法律规定，枪械必须锁于保险箱内，并确保弹药与枪枝分开存放。苗氏指：「即使咁咁无上锁，咁咁有人打劫，自卫后都有机会被控 unsafe storage (不安全存放枪械)。」

杜律师指出，若在自卫过程时令对方受伤，应立即报警，交代位置并请求即时医疗协助，其余就不要再多说，以免影响证供。

AI 医疗中国大突破 普惠全民弥补城乡鸿沟

中国AI医疗大突破，百花齐放，提升医疗效率，资源下沉，弥合城乡差距，优化医疗资源分配，赋能基层医生，减少患者支出，改善医患关系，推动创新药研发、影像诊断、基层辅助、罕见病诊治等；上海产手术机器人获欧美认可，应用于美国佛州与非洲之间的远程手术；大数据中开出个性化药方，赋能基层医生，比肩三甲医院专家，让十四亿人共享普惠平权的健康服务，重塑医疗生态。

平浩东

在「数字中国」与「健康中国」战略引领下，中国AI医疗二零二五年取得突破，「医疗卫生强基工程」及《卫生健康行业人工智能应用场景参考指引》等政策密集出台，推动AI深度融合医疗全链条。从智能影像诊断到基层辅助决策，AI模型搭载CT机练就「火眼金睛」，精准识别微小病灶，减少漏诊误诊；上海微创的「图迈」成为全球首个获批的第五代远程手术机器人；全国医疗大模型获批逾一百个，从大数据中开出个性化药方，赋能基层医生比肩三甲医院专家，覆盖六百九十七个区县、逾七万五千基层机构，服务逾十亿次诊断。这些成就不仅提升医疗效率，更通过资源下沉弥合城乡差距，十四亿人共享普惠平权的健康服务，重塑医疗生态，彰显中国AI医疗普惠全民的宏大愿景。

六月十四日，一项跨越一万七千公里的手术在美国佛罗里达州奥兰多市与非洲安哥拉罗安达市之间展开，手术由全球机器人手术协会主席 Vipul Patel 教授通过图迈®Toumai®机器人，耗时九十分钟，为一名六十七岁前列腺癌患者实施根治手术，完美实现了低延时、高精度、高稳定性

的洲际远程手术操作。

跨越大洋的远程手术

这场获得美国FDA研究性医疗器械豁免（IDE）批准的跨洲手术，表明远程手术首次通过美国最高监管审查，成为全球医疗技术合规化的里程碑。

作为中国产高端医疗器械代表，图迈®Toumai®是上海微创医疗机器人集团研发的腔镜远程手术机器人，融合了第五代+AI大数据，在远程手术一些细分指标上甚至超越了美国久负盛名的达芬奇外科手术系统，除了美国FDA认可，还获得了欧盟CE MDR认证。

全球医疗资源分配不均是一个长期存在且突显的问题。发展中国家和偏远地区往往缺乏先进医疗技术、资深外科医生和完善的医疗设施。即使在发达国家，医生资源分布不均也导致部分地区难以提供及时、高质量的医疗服务，特别是在需要资深专家进行复杂外科手术时。

在中国，城乡之间医疗资源差距更是突出，乡村及偏远地区医疗资源不够，导致病人都去大城市看病，使看病难、看病贵等矛盾更尖锐。现在，手术机器人及AI医疗的出现，为中国解决看病难、实现医疗平权提供了契机。

在贵州省贵阳市第六医院，医生张良芬接待了一位特殊病人，这位女性病人因多年反复的严重腹痛腹泻辗转多家医院，但都未能治愈。贵阳市第六医院将病人五年的病历输入「三九AI医生」，只用了五分钟，就从她五年的病历里挖出被无数医生忽略的关键细节——「腹痛发作时伴一过性面部红斑」，从而帮助医生确诊为罕见血管性水肿，即刻修正治疗方向。



■西京医院操控图迈手术机器人：把手术室搬出医院



□ AI医疗：为中国医疗点亮迷雾、实现平权

张良芬是三九AI医生的资深使用者，她说，AI就如同不会疲惫的「超级感官」和「外置大脑」，关键时刻能为医生点亮迷雾、补全盲区，甚至挽救病患生命。曾有一位老年患者因「头晕、乏力」就诊，病情描述冗长且缺乏条理，但他随口一句「站著换灯泡时晕得厉害」，被AI即时捕捉到关键字「站著」，立即提醒医生揪出体位性低血压的病证，让老人免于盲目检查。

「三九AI医生」是贵州朗玛信息公司基于Transformer自主研发的医疗垂直领域大模型，拥有强大的数据处理能力和应用广泛的医学知识库，可以就医疗或健康问题进行咨询以及对病历和报告进行深度分析和评估，辅助医生进行临床诊断，因此不但在贵州获得成功，覆盖贵州城乡的二百

多家医院（卫生院），而且还能利用贵州的超算与大数据优势跑出超算速度回哺全国，反向进驻广西、广东、北京、河南等多家三甲医院，配套三九互联网医院连起二千家机构，并出版中国首部互联网医院实操指南，为中国低医疗资源地区探索出一条AI医疗之路。

中国每年有近一百亿诊疗人次的超大规模数据，是全球最大的单体医疗数据池，这是推进AI医疗的天然优势。仅在二零二三年，中国基层一百六十二万医生就服务了四十九亿次门诊，而城市三百零八万医生只服务了四十六亿次，医师总数百分之三十四的人干了百分之五十二的活，基层医疗「人少担子重」，偏远地区患者去大城市看病难，城乡医疗存在分配不均的鸿沟。（转下页）

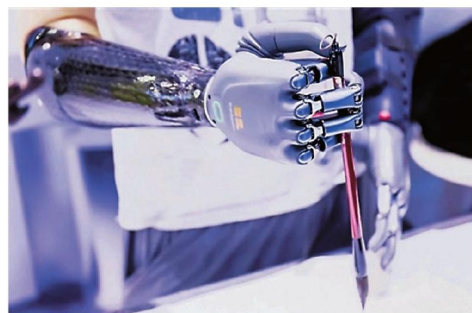
AI技术的出现成为中国平衡医疗资源、推进患者平权、提高医疗效率的契机。目前中国AI医疗呈现百花齐放的巨大进步，彼此良性竞争。据咨询机构沙利文预测，中国AI医疗市场将迎来爆发式增长，规模预计从二零二三年的八十八亿元（约十二亿美元）激增至二零三三年的三千一百五十七亿元，十年间复合年增长率高达百分之四十三点一。

在政策支持和产业热度下，中国各AI平台、医药公司和科研院所涌进AI医疗的「黄金赛道」，现阶段偏向公益盈利不多，但处于抢占市场阶段，收集数据训练演算法，审批拿证临床实践，城乡推广、出海世界，他们既做专精某种科类疾病的小模型，也在做通用的医疗大模型，顶尖医院更结合强势科室自研模型，堪称百花齐放、百家争鸣。

这些AI医疗领域的突破性产品，分别在医疗影像、早病筛查、基层辅助诊断、重症监护、罕见病诊治、超时空远距离手术、残疾人辅具、创新药研发等医疗全链条进行了宝贵探索，取得了亮眼成绩，推动中国医疗模式从传统问诊手段走向AI尖端辅助。

在基层辅助诊疗领域，中国的AI医疗产品覆盖度已居世界第一，科大讯飞旗下的星火医疗大模型就是其一。它是行业唯一基于全国算力训练的大模型，以高分登顶权威评测Medbench榜单，并在心内科、儿科、呼吸内科综合诊疗能力能达三甲医院主治医师水准，核心产品「智医助理」是业界唯一通过中国医师资格考试综合笔试测试的AI系统。

在影像AI装机量和病种覆盖度方面，中国的AI产品也走在世界前列。腾讯觅影作为中国医学影像与病理领域的第一梯队，专精青光眼、结直肠癌等疾病筛查，累计服务千万人次的患者。腾讯健康战略及医疗产品总经理王倩怡向亚洲周刊亚洲周刊表示，腾讯还在积极研发宫颈癌人工智慧辅助诊断系统，下沉到云南、甘肃、青海、新疆等低医疗资源地区的县级妇幼保健院，助力医生筛查宫颈病变。



■強腦科技的智能仿生手：残障患者福音

腾讯的AI导辅诊服务也在努力向數位化基础薄弱的基层医院落地，累计服务过万家各级医疗机构。腾讯健康用户平台总经理吴志刚向亚洲周刊表示，贵州省黔南布依族苗族自治州龙里的村医，把原本用于转诊的AI预问诊系统，当成日常辅助问诊工具，了解病情、生成基础病历，村医们甚至觉得和大医院医生用的是同款武器，提升了基层医生战斗力，腾讯研发团队非常受鼓舞。

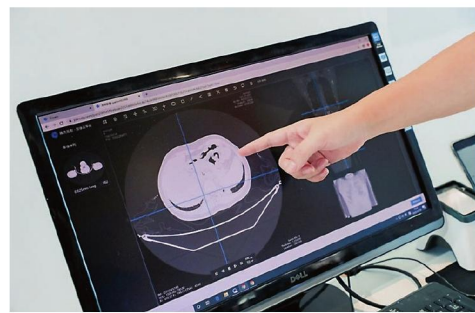
腾讯与迈瑞医疗还在去年十二月联合发布了全球首个临床落地重症医疗大模型——启元重症大模型。AI可以做出「秒级救援」，应对ICU患者每天产生的上万条复杂体征数据，筛出关键信号，辅助医生减负，把决策从「几分钟」压缩到「几秒钟」；一分钟生成标准化病历，对混合性休克、多器官衰竭等复杂凶险病情实现演变预测，北京大学深圳医院实测ICU诊疗效率飙升三十倍。

杭州「科技六小龙」之一的強腦科技，则是全球首个获美国FDA认证的非侵入式脑机介面设备企业，打造了全球首款量产智能仿生手，利用脑机介面数据与AI演算法，感知佩戴者的神经电和肌肉电信号，把科幻片里的「意念手」搬进现实，仅有三百八十三克的重量，价格只有进口货的五分之一，已帮助十万残疾人开启新生活。

跨填补国际模型空白

中国在罕见病大模型领域也有新突破。今年二月，北京协和医院与中科院基于中国人种特点，首次研发出罕见病大模型「协和·太初」，并进入临床应用阶段，突破基层罕见病病例分散、容易误诊、漏诊的盲点，填补国际模型数据匮乏与AI技术空白。

AI创新药制药巨头晶泰科技建成了全球最大的AI制药机器人集群，有三百多台7×24小时值守，实验次数锐减，人效提升五倍、数据收集能力放大四十倍，结合自主研发的智能自主实验平台，让创新药研发从「手工试错」迈入「无人实验室」时代，已经为全球七十多家药企提供新药



■腾讯觅影·影像云：AI影像识别功能強勁



■村医室病患连线大医院医生问诊：医疗平权

分子发现等高效服务。

百度灵医、华为盘古医学、阿里健康、美团线上问诊、迈瑞医疗、医渡科技、数坤科技等医疗平台，都在AI医疗领域百花齐放，各自取得了亮眼成绩。美团买药这些线上服务平台，打通从在线问诊到医药购买配送全流程，让一些轻症病人在家就可享受三甲医院的服务。

一系列AI产品给传统优势科室插上AI和数字化翅膀变得更强势，消减漏诊误诊，降本增效，破解人力、时空、地域、距离限制，分配医疗资源下沉基层，优化医生时间配置，让高年资医生精耕疑难，解除重复性问诊负担，给低年资和基层医生扩充专业知识底气倍增，让基层医生敢看、让高年资医生看精，缓解基层病患「扎堆大医院」的紧张状况，减少患者支出，使城乡医疗资源分配更普惠、更平权，让十几亿中国人共享AI时代的普惠健康。

腾讯健康总裁吴文达表达了他对于AI医疗推动普惠性与平权性的理解，他表示，AI与医疗健康、生命科学的融合是一个系统工程。为此，腾讯一直提倡与行业携手，共建可持续发展的信任生态。

今年五月，在瑞士日内瓦举行的第七十八届世界卫生大会上，中国卫健委主任雷海潮公开表示，中国政府以AI和数字技术重塑基层医疗体系，并邀请全球共建「数智健康」标准。世界卫生组织欧洲区域主任克鲁格对此表示高度认可，称当下AI与数字基础设施赋能的初级卫生保健正在发挥作用，这正是世卫组织努力追求的核心目标。

一系列AI医疗工具也成为推动医患关系走向温暖的桥梁，AI有不知疲倦的工作能力，可以非常耐心的以人性化方式快速回应患者，让医患沟通有共同语言，消除误

解增加互信。

张良芬表示，当三九AI医生接管病历记录任务后，医生得以从萤幕前解放双眼双手，真正地注视患者，观察其微表情与肢体语言，进行深度思考与共情，提升医疗的人文品质与洞察深度。

虽然中国在AI医疗领域一路高歌猛进，但在消减AI大模型幻觉，打通不同医院间难以互通的数据孤岛，改善医生习惯，深入下沉三四五线腹部城市，并在通用医疗大模型赛道上缩短与美国的差距方面，仍有提升空间。吴志刚表示，为了逐步解决数据孤岛的问题，国家一直在完善规则，推进数据标准化的进程，这需要多主体协作，数据要素也升格为「国家战略」的一部分，分级授权、流程闭环、监管到岗等，一系列的数据治理规范也在不断完善。规避AI幻觉则需增强RAG检索技术，严格使用规范数据，AI仅提供参谋，最终诊断由医生做出，通过人机交互扬长避短。

AI医疗落地还存在「两头大、中间小」的「哑铃型困局」：顶尖医院自研大模型，村口诊所都已能AI问诊，唯独三四五线中型医院还在观望。中国的医保局未开放AI临床诊断额外收费，因此对商业化探索存在限制。

二零一九年至二零二四年，中国AI医疗器械论文发表量年增速百分之三十五，仅次于美国，中科院、上海交通大学、复旦大学等七家机构位列全球发文量前二十，但谷歌Med-Gemini、微软Dragon Copilot在底层医学语言理解和多模态融合上仍领先中国AI大模型六至十二个月，中国大模型仍需继续追赶。但中国的优势是应用场景更多、更复杂，收集更多的大数据，可以累积更多的经验，带来更多的智慧，不断攻克各种医疗难关。■

讯飞医疗进入 AI 专科时代 惠及大陆香港两地民众

医疗 AI 专科化势不可挡，讯飞医疗开发星火医疗等大模型，提供高达百分之九十精准诊疗，惠及大陆和香港两地民众。

平浩东、卞文豪



从基层全科到等级医院专科，从辅助诊断到个性化健康管理，从中国内地到香港，科大讯飞旗下的讯飞医疗发展迅速。去年讯飞医疗入驻香港数码港设立国际研究院，入选香港政府引进的「重点企业夥伴」，并在年底挂牌港交所主板上市，成为「医疗大模型第一股」。今年六月，科大讯飞还在香港发布了支持两文三语的星火医疗大模型 V2.5 国际版，同步发布「讯飞晓医 APP 香港版」。香港独特的国际化地位、高度接轨欧美的医疗服务体系，以及大量具备海外培训背景的医生群体，为吸纳整合本地及英文医学知识、丰富大模型训练语料库提供通道，正加速实现全球模型能力跃迁与国际化进程。围绕 AI 医疗的技术突破、行业合作、未来战略等议题，亚洲周刊访问了讯飞医疗研究院院长、清华大学信息与通信工程专业博士贺志阳。他曾获北京市科学技术一等奖，作为课题负责人和骨干参与了科技创新「二零三零新一代人工智能」重大项目等，以下是采访摘要：

讯飞医疗在 AI 医疗领域有哪些核心技术优势，助推优质医疗资源下沉？星火医疗大模型登顶 MedBench 榜单，多项核心能力位居第一，请对此简要介绍。

公司主要通过三大核心策略构建技术优势，首先，构建高效的数据飞轮效应。讯飞医疗与中华医学会杂志社、人民卫生出版社等机构深度合作，组建高水准医学专家团队，形成多维度医学专业知识库。「智医助理」系统已覆盖全国六百九十七个区县基层医疗机构，累计提供超十亿次 AI 辅诊建议，降低基层漏诊与误诊风险；与超过五百家等级医院合作，形成规模化

应用。AI 健康助手「讯飞晓医」支持一千六百余种疾病咨询，累计完成超过一点四亿次 AI 咨询，用户满意度达百分之九十八。此外，讯飞医疗通过区域解决方案、传染病防控系统等，在安徽、江西等省份落地，为基层医疗提质增效提供技术支撑。

其次，持续创新医疗大模型核心演算法。星火医疗大模型 V2.5 国际版在全科辅助诊断、体检报告解读等任务上保持业界领先，综合诊疗能力达三甲医院主治医师水准。最后，落实软硬件全国产化与自主可控技术路线。讯飞医疗是业界唯一基于全国产算力训练的医疗大模型，技术方案覆盖训练推理全流程，秉持专注智慧医疗的长期主义战略和初心，致力于解决刚需问题。

讯飞医疗与华西医院、安贞医院的合作成果如何？专科专病大模型的开发进展如何？

讯飞医疗与中国二十余家顶尖医院长期合作，共研共创成果突出。去年十一月，讯飞医疗与四川大学华西医院联合发布的「华西黄医」医学大模型，依托星火医疗大模型 X1 技术，在呼吸内科、骨科等科室的病历内涵质控任务中准确率达百分之九十。与北京安贞医院合作的多模态心脏超声诊断决策系统，结合小航心脏数字器官大模型和高精度语音识别技术，构建智能超声报告系统，提高心血管疾病诊断效率与准确性。讯飞医疗还联合多家医院开发了针对糖尿病、脑出血等疾病的专科专病大模型。

如何解决 AI 辅助诊断的可解释性与可靠性问题？星火医疗大模型的技术创新体现在哪些方面？

讯飞医疗通过多维度技术体系确保模型的可靠性与可解释性：首先，构建全国产自研大模型底座，结合有监督微调与循证强化学习，降低推理幻觉率。模型深度融合快思考与循证慢思考机制——快思考提供高效回应，慢思考则通过标准答案对齐，确保诊疗建议的专业性。其次，建立高质量医疗知识库，通过医学专家标注与反馈机制，持续优化数据与循证依据。星火医疗大模型 V2.5 国际版不仅实现全科诊疗

能力，更在专科诊断推理上取得突破。

讯飞医疗面向 AI 医疗在技术层面有什么战略目标，未来的发展方向是什么？

讯飞医疗的「顶天立地」战略目标明确——「顶天」解决医疗 AI 重大理论技术问题，「立地」切实服务医生与患者需求。讯飞医疗基于行业发展趋势及自身实践，提出了针对医疗 AI 能力水平的等级框架，从 L1 到 L5 逐级递进。L1 聚焦单点功能提供基础辅助；L2 实现全科辅助与常见疾病管理；L3 即具备专科医生诊疗思维的高水平辅助能力，不仅能完成复杂病症分析，

还可实现动态病程管理与医患协同决策；L4 是 AI 医生，能达到顶尖医疗专家能力水平，同时能力覆盖所有专科、疾病，在较少复杂情况下需要人类医生介入；L5 为 AI 大医，有温度、具备人文关怀、高度共情的「大医」。未来一两年，讯飞医疗将加速从 L2 至 L3 的进阶，即从全科辅助迈向具备专科医生思维的高水准辅助能力，实现动态病程管理与医患协同决策。与此同时，AI 医生（L4）与 AI 大医（L5）的技术预研已启动，目标是让人工智能辅助下的个性化医疗成为常态。■

年轻人线上问诊火爆

AI 深挖医疗数据并精准处理，与线上买药连接，深受新一代追捧。

在中国社会生活节奏加速与 AI 结合大数据浪潮的双重驱动下，善用 AI 和互联网的年轻群体的就医模式正在重塑，简捷便利、不用排队的线上问诊已成为其健康管理的重要选择。美团买药今年八月发布的线上问诊数据显示，目前已接入逾一万五千名三甲医院医生，九零后用户占比近七成，其中宝妈群体占三成且复诊率居首，皮肤科、内科等十个科室的常见病问诊量长期领先。用户只需打开美团 APP 进入看病买药介面即可进行操作，先进行基本症状描述和 AI 分诊，后续即可连线在线值班三甲医生，或文字或电话视频咨询，问诊费用只有几十块钱，针对常见的发烧感冒、皮疹皮炎等，医生可在线开具处方，再通过在线买药的外卖形式送药上门。

腾讯健康用户平台总经理吴志刚向亚洲周刊表示，年轻群体与中年群体是 AI 健康产品推广的重要方向，而如今健康问题趋于年轻化，高压行业的年轻人其实健康风险也很高，也会多多关注健康问题。除此外，年轻人线上问诊火爆的原因，是 AI 技术对医疗数据的深度挖掘与精准处理，为线上问诊效率提升和服务优化提供强大支撑，形成问诊买药复诊闭环模式。AI 对不同群体的用户偏好正进行深度匹



■美团线上买药：年轻人接受程度高

配学习，也不断以国家核心医疗知识库为训练数据，帮助用户分诊，线上问诊有望实现「千人千面」的精准服务。

年轻用户对 AI 问诊服务的偏好，正通过数据反馈机制驱动技术不断进化。根据今年四月九日在国际权威期刊《医学互联网研究杂志》（《Journal of medical Internet research》）发表的《中国青年 AI 用药咨询偏好》一文研究显示，在十八至四十四岁的三百八十九份有效样本中，八成五的受访者有过 AI 问诊经历，不少人甚至愿为此多付一些费用。这进一步推动了 AI 算法不断优化——通过学习海量病例，系统能精准匹配症状与诊疗方案，比如皮肤科问诊中，AI 对皮疹图像的识别精度已接近专科医生，使该科室线上问诊量占比突破百分之二十。■史柳艺

打造 AI 医疗腾讯健康双轨战略

腾讯觅影 + 亿级微信生态

腾讯健康正通过「专业级腾讯觅影 + 亿级微信生态」的双轨战略，积极推动 AI 下沉，努力实现从专业医疗影像 AI 到基层普惠健康管理的全覆盖，帮助基层医院以 AI 技术弥补资源不足。 平浩东、史柳艺

腾讯健康正通过「专业级腾讯觅影 + 亿级微信生态」的双轨战略，积极推动 AI 下沉，努力实现从专业医疗影像 AI 到基层普惠健康管理的全覆盖。腾讯觅影在基层医疗领域，通过「AI+远程」模式已服务中国五百家机构、千万人次，并获世界互联网大会领先科技奖。腾讯觅影可以像经验丰富的侦探一般，寻踪觅影，分析影像，辅助医生发现那些藏匿起来的微小病灶盲点，消减误诊漏诊。服务亿级微信用户的腾讯健康用户平台则帮助了一万多家医疗机构降本增效，帮助基层医院以 AI 技术弥补资源不足，借助互联网探索、搭建医疗帮扶体系，完成医疗 AI 闭环。

作为中国最早探索医学影像与病理领域的 AI 先驱产品，腾讯觅影已深耕市场近十年，走出「算法训练、审批拿证、临床实践、基层推广」的完整闭环，同一影像云平台可加载眼底彩照、结直肠内镜影像、肺部 CT 等，实现「AI 跨模态、跨病种识别」，在充分汲取中国各地临床医学学科带头人的先进经验后，根据临床试验，腾讯觅影的青光眼 AI 引擎能够降低漏诊率百分之二十，降低误诊率两个百分点，结肠 AI 引擎能够帮助医生提升百分之二十以上的息肉检出率，是腾讯健康产品门类中的尖端品牌与独门武器。腾讯觅影目前在中国各地五百多家医疗机构应用，累计为近一千万人次的患者进行了各类医学检查辅助，位于中国人工智能医学影像与病理领域的第一梯队。

腾讯健康战略及医疗产品总经理、北京大学预防医学学士、哈佛大学流行病学博士王倩怡受访时表示，腾讯承建了「医疗影像国家新一代人工智能开放创新平台」，腾讯觅影也已经取得了多项三类医疗器械资格（中国医疗器械分类管理中最高风险级别的类别），经过了严格临床实验和



■ 医生利用腾讯觅影的 AI 筛查系统：精准诊症

药监局审评审批，使用方式不同于普通互联网产品，因此在一些特定疾病如青光眼的筛查上可辅助医生做临床判别。成熟的拿证产品基于小模型技术路线，没有推理和生成能力，不存在 AI 幻觉问题，虽无法超越最顶尖医生，但可辅助低年资医生等降低漏诊、误诊，降本增效。

腾讯觅影的 AI 眼底筛查方案是较为出彩的一环，拥有病变风险判断与眼底图像质控能力，能依托云计算形成「AI+远程」筛查新模式，让 AI 成为眼科医生的「能力放大器」。截至目前，腾讯觅影已助力中国十个省市的五十多家社区卫生服务中心实现眼底病基层筛查和转诊，筛查人次超过六万，远程 AI 眼底筛查技术与医联体服务紧密结合。在江西赣州赣州市于都县，腾讯觅影通过 AI 高效辅助乡村医生筛查老年人眼底疾病，并和上级医院联动会诊。去年六月，腾讯觅影还为深圳市南山区粤海街道内高频度用眼的上班族、社区居民作青光眼等眼健康早期病变筛查。腾讯觅影还与厦门眼科中心等医院协作，进行糖尿病视网膜病变的 AI 多模态探索，辅助医生判断。

在结直肠息肉内镜领域，腾讯觅影的产品也已获得三类医疗器械资格，并与医疗器械厂商合作，腾讯觅影直接搭载到内镜器械上，帮助医生在肠镜检查时提示息肉存在，实现软件硬件一体化，临床上也已与上海长海医院、温州中心医院等头部医院合作。

新冠疫情是一场试炼

王倩怡表示，眼底照片、肺部 CT 等是结构化、标准化的数据，因此从医疗影像领域发力，作为腾讯 AI 医疗十年前的突破

口。这方面其实最早的产品是腾讯觅影影像云。新冠疫情期间的抗疫产品就是一场试炼，腾讯觅影在武汉方舱医院辅助前线医生，捐赠 CT 设备，与武汉大学中南医院合作研发「肺炎 CT 影像辅助分诊及评估软件」，最终拿到三类医疗器械资格，还以非商业化模式出海到罗马尼亚等国协助欧洲民众抗疫。

近年腾讯觅影还携手医疗器械及解决方案供应商迈瑞医疗开发「全自动外周血细胞形态学分析仪」，大幅提升血细胞形态识别准确率，包括意大利、西班牙等全球四百多家医院都有装备。腾讯觅影未来还将依托腾讯云出海战略，探索在东南亚地区走出去。王倩怡认为，当地的人种、文化、语言与中国有互通性，且马来西亚等国与中国在医疗器械管理方面，有共建医疗绿色通道的政策优势。

腾讯健康服务大众用户

除腾讯觅影以外，服务亿级别微信用户群体、由 AI 大模型驱动的「腾讯健康」小程序也是该集团的亮眼产品之一。腾讯健康用户平台总经理吴志刚表示，他在产品和技术路线深耕多年，负责的产品包括 AI 导辅诊系列产品、AI 健康管理助手、AI 健康问问等医疗 AI 服务，分别面向普通用户和医疗机构。

AI 导辅诊服务已在中国三十四个省、直辖市、自治区的近一万家各级医疗机构应用，而医疗 AI 解决方案服务已服务超过一千三百家机构，努力在数字化基础薄弱的基层医院落地，在贵州、重庆、四川等地有不少医院合作。当基层医生遇到疑难杂症时，医生可通过 AI 临床助手和腾讯的实时音视频服务进行线上会诊，影像实时协同操作，提高沟通效率。吴志刚也指出，腾讯会结合自身优势参与顶尖医院自建大模型的合作。但因为国家不支持所有医院都搞大模型，以减少重复建设，因此各地都会根据自身情况量力而行。

吴志刚介绍了在微信服务页面里的 AI 健康问问和 AI 健康管理助手，用户可以直接上传检测报告，系统分析指标有否异常，AI 还帮助用户制定健康管理计划和体检建议，与微信使用场景深度绑定，灵巧方便，已经在深圳市第三人民医院健康管理中

心落地。软件像一位营养学家，用家只要把食物照片上传，便能分析营养结构与能量构成。

打通数据又免侵隐私

中国拥有超大规模的临床数据，规模巨大、碎片极多，如何打通数据孤岛，调动沉默数据，又能保护隐私，对医疗 AI 发展来讲存在挑战，也是全新的技术实践。吴志刚表示，行业挑战主要有三点：一是数据分布在不同医院，彼此割裂形成信息孤岛；二是很多数据是原始数据，需清洗、标注等标准化处理后才能供 AI 使用，需要让 AI 读懂，降低幻觉；三是合法合规保护隐私的前提下使用数据，严格遵循伦理规范，涉及多主体协作。腾讯利用科研数据、医学文献等做基础学习训练，更看重将能力应用于实际场景解决问题，后续形成合理合规的商业化收益的正向循环。AI 能切实地帮助医院降本增效，激活医院主动整理数据，优化数据存储结构的积极性，调动起沉默的医疗数据。腾讯与医院合作时，数据不出院，处理数据时避免侵犯隐私，明确权责边界。数据需用户授权发起，处理存储时个人信息（如性别、年龄、户籍等）与报告指标分离，隔离存储全流程加密。腾讯还有完善的网络攻击防范体系，能够防范专门针对医疗场景的攻击。

AI 技术飞速发展，针对腾讯健康未来的战略构想，腾讯健康总裁吴文达表示，AI 与医疗场景结合的形态千变万化，实现的工程路径也十分多元化。但 AI 并不能「包治百病」，AI 也会经历从不会到会、从不懂到懂的过程。希望有朝一日，AI 可以打破「不可能三角」（Iron Triangle of Healthcare，即医疗过程、治疗效益、成本三者不可兼得）的限制。

提高医疗服务水平

腾讯为医疗健康、生命科学行业提供「开箱即用」的 AI 能力，从可及性、成本、质量三者解决实际问题：帮助用户通过 AI 精准找到适合的医疗服务；通过 AI 提升医疗服务效率，帮助服务的供给侧 (supply-side) 实现降本增效；用 AI 帮助医疗系统提升服务质量，尤其帮助低资源地区享有相对高水平的医疗服务。■

医疗普惠是文明进步指标

AI 不仅是人工智能的英文简称，也是中文「爱」的汉语拼音。AI 医疗的普惠春风，让最落后的变为最先进的，最悲情的变为最共情的，吹出一个爱意盎然的世界。 邱立本

没有医疗普惠的进步，就没有文明的进步。中国的医疗变革，更新迭代，不断改善，依靠人工智能的突破，告别沉疴，出现质的飞跃。

中国自七八十年代改革开放后，医疗系统市场化，涌现资源分配不均的问题。昂贵的医疗费用，一般人无法负担，家里有人急病重病，或是遇上意外，都可能倾家荡产，甚至最后陷入家毁人亡的悲剧。

中国社会常见的医疗现象，就是到大城市治病。小地方的病人和家属往往跋涉长

途，到京沪穗的三甲医院挂号、排队、托关系、找最好的医生，但医疗资源既寡也患不均，某些重症或罕见疾病，都是一医难求，折腾半天，只有魂归离恨天。

即便是普通的疾病，也曾被「以药养医」的奇葩制度剥了一层皮。病人去看一个普通的感冒病，却捧回一大箱的药，里面一大堆的补药，共付约千元人民币（约一百四十美元），其实都是医院要靠推销药物赚取回扣。

中国二零一八年的电影《我不是药神》，就批判中国医疗制度的不公平。由于瑞士进口的白血病的药高达四万块一瓶，一般患者都买不起。头脑灵活的人想到去印度买仿制药，价格是五千块一瓶，但牵涉走私和各种患者与代购者的恩怨情仇，最后是走私药贩子被捕下狱，但受惠的众多病患夹道相送，反映现实制度的无情与民

间自救的有情天地，引起全国观众泪目共鸣。这出戏也刺激当局的变革，要解决重症药物昂贵、民众无法负担的困局。

正是 AI 医疗的出现，加速中国创新药的出现，争取各种重病的药都可以国产，若必须进口，也采取集体订购来降低成本，当局也对高昂的费用加以津贴。以药养医的陋习，也予以废除。

电影《我不是药神》中提到的治疗慢性粒细胞白血病（CML）的靶向药伊马替尼（原研药名：格列卫，Gleevec），中国已能自主生产仿制药，且价格大幅下降，纳入医保后，患者负担显著减轻。

AI 也刺激中国的医院改革，争取将治病流程透明化，避免「权力寻租」和黄牛掇客出现，损害病患的权益。

随著 AI 与 5G、物联网、区块链结合，中国医院将朝「智慧化、无感化、公平化



■电影《我不是药神》：推动中国医药政策改革

」发展，真正实现「以患者为中心」的高效与公正医疗体系。最落后的变为最先进的，最悲情的变为最共情的。AI 不仅是人工智能的英文简称，也是中文「爱」的汉语拼音，掀动医疗普惠的春风，吹出一个爱意盎然的世界。■

AI 技术赋能深圳三院 高效问诊精准诊断

AI 能改善问诊流程，也能协助医生诊症。AI 作为工具不会替代放射科医生，但不会 AI 的放射科医生必然会被替代。 庄千禾

二零二五年被视为 AI 应用落地元年，医疗正是 AI 应用落地的重要领域。深圳市第三人民医院（下称深圳三院）已引入 AI 技术多年，亚洲周刊访问了该院门诊部主任、健康管理部负责人冯程及放射科主任医师杨根东等专家，探寻 AI 应用落地实况。

冯程表示，他们所有的创新医疗服务尝试站在患者视角看问题，利用新技术缝合被「距离」撕裂的医患信任。

杨根东则表示，AI 在放射科工作中已是不可或缺的工具，未来 AI 不会取代放射科医生的位置，但不会使用 AI 的放射科医生会被取代。

深圳三院将 DeepSeek 和腾讯混元大模型引入该院服务流程，把企业微信变为数字底座。冯程表示，深圳三院公众号中推出了三个小程序，使得 AI 医疗串连就诊前、就诊中以及诊后等环节，应用场景包括 AI 智慧导诊、自定义体检套餐、辅助诊断、检查报告解读等。

求诊者只需带著手机就可以通过医院官方公众号中的智慧医院小程序了解到就诊或检查所需的资讯，包括到医院的出行导航、院内实景导航、查看排队情况。在就医过程中，如有任何疑问，可通过公众号与官方人工客服实时交流解惑。冯程称，在 AI 应用中「最重要是站在患者的视角看问题，我们通过互联网和 AI 技术进行流程改造与技术赋能，契合满足患者的潜在需求」。

在预约体检时可以通过人机对话，采集体检者的家族史、疾病史、生活习惯、职业风险等因素，生成千人千面的个性化体检套餐。有了 AI 介入，患者授权后可以解读体检报告并提供个性化建议，自动为患者推荐其需要进一步专科门诊的挂号连接。目前线上 AI 解读体检报告量呈爆发式增长，体检转诊率大幅提升。

大部分病人没有医生朋友，患者想要谘询诊疗问题很难找到合适的医生，而患者的问题通常都比较简单，有些问题不涉及专业知识，比如对诊疗流程感到疑惑。冯程表示：「八成的人都需要诊前和诊后的谘询服务，然而这在很多医院的服务里都欠缺。」为此，该院提出：「白天提供有人工监督的 AI 服务，夜晚全部交给 AI

。」他们利用企业微信的数字底座搭建医院的专业化资讯。

该院提供有 AI 服务的健康管家累计发送了十万条资讯，百分之九十六点七的人都给出五星好评与切实评价。冯程表示：「我们所有的创新医疗服务，最终是为了让这样的时刻更多——用技术缝合被『距离』撕裂的医患信任。」

深圳三院放射科主任医师杨根东表示，现在 AI 在放射科工作中已是不可或缺的工具，对于影像医生来说有了 AI 辅助，可大大提高工作效率，也能帮助到更多病人。

杨根东认为，未来 AI 作为工具不会取代放射科医生的位置，但不会使用 AI 的放射科医生会被取代。放射科已具备成熟的专精 AI 辅助软件，应用在肺结节筛查、肋骨骨折筛查和头颈血管与冠状动脉评价等方向。

杨根东说，中国的医疗系统是非常高效、便宜、便捷的系统，而这越来越得益于 AI 技术在医疗尤其影像方面的应用。以肺部 CT 检查肺结节为例，肺部检查报告的形成需要报告医生检查肺部影像，找出其中的肺结节后撰写报告，再提交至审核医生核查内容方可发出。报告医生和审查医生每天人均要对百多个病人的影像报告下

诊断并出报告，如果仅凭医生肉眼观察，容易疲劳又出现纰漏。但使用成熟 AI 工具例如「联影智慧」与「推想预测」等协助交叉检验肺部 CT 影像，可以辅助医生迅速找到病灶，并通过医生专业知识与经验判断给出针对性报告。AI 肺结节辅助软件「就像撒网到海里，小虾米和大鱼都捞起来」，把肺部结节都展示出来并给出初步意见，放射科医生会根据 AI 结果结合专业水平把需要临床干预的高危结节提取出来，高效精准防止纰漏，还可防止无意义结节造成病人不必要的焦虑心情。

AI 能快速锁定病因

杨根东又以卒中（中风）急诊病人为例，他说对于卒中病人，时间就是关键。脑卒中病人需要尽快完成颈部、脑部的 CT 扫描找到病灶进行针对性治疗，每拖延一分钟，病人的诊治结果都可能变差一分。使用 AI 工具例如「数坤小天使」，可以迅速建立病人头颈动脉的完整模型，提供 AI 判断，快速找到病灶。当然，现在的 AI 应用仍存在相对专精的问题，有的应用关注肺结节，有的关注血管，将来可能发展为更整体化的应用，而不仅聚焦于某一身体部位的检查。■

爱奇艺腾讯挑战 Netflix 在东南亚推原创作品

中国串流媒体爱奇艺与腾讯旗下 WeTV 在东南亚挑战 Netflix，推动泰国和印尼本地化路线，获得更大市场和影响力。 萧伟基

中国串流媒体平台积极开拓东南亚市场，当中的爱奇艺和腾讯旗下的 WeTV 计划在泰国和印尼推出在地原创作品，以追赶美国串流媒体巨头 Netflix。中美串流媒体在东南亚竞争，丰富了当地戏剧与综艺节目等内容，也提升中国软实力在当地的影响力。

月前爱奇艺分别在印尼雅加达和泰国曼谷举行「爱奇艺星舰计划」活动，并委任中国艺人陈哲远为爱奇艺国际版全球代言人。该计划旨在透过实地活动、原创制作和名人主导的活动等方式，让中国内容更贴近全球观众。爱奇艺泰国子公司方面表示，除了中国大陆，东南亚也是该公司最重要的市场之一，「我们正在调整战略，专注于原创内容」。

爱奇艺是中国网络巨头百度的子公司，被形容为「中国的 Netflix」。自二零一九年以来，该公司已将业务扩展到东南亚地区，包括泰国、印尼和马来西亚，并透过免费的广告支援观看服务和仅相当于几美元的月费吸引用户，该平台目前在东南亚拥有三千六百万订户。

爱奇艺在泰国提供超过九千部影片，其中超过六成为中国制作。未来，爱奇艺计划增加泰国本土制作的内容，并专注于泰国热门的类型，例如少男少女爱情剧以及综艺节目。

爱奇艺泰国子公司方面表示，希望今年在泰国发行四到六部本土原创作品，每部作品的投资额达五千万泰铢（约一百五十四万美元）。

在印尼，爱奇艺也计划于今年年底前推出原创内容。今年六月，该公司与印尼最大的移动电讯运营商、国营的 Telkomsel 合作，与当地工作室联合制作了六部剧集，爱奇艺将向 Telkomsel 的约一点七亿用户推



■ 爱奇艺在印尼合作发布会：中国艺人陈哲远（中）成为全球代言人

广其串流服务。

爱奇艺副总裁、亚太及中东北非区负责人李凯晨表示，作为月活跃用户超过五点二亿的串流媒体平台，爱奇艺的印尼本地团队将为当地观众提供更丰富、更个性化的内容，并与 Telkomsel 携手深化在移动产品、内容创作和整合行销的合作。

为了更好地迎合印尼观众的需求，爱奇艺对当地用户进行了全面研究，并将其介面和字幕完全在地化为印尼语。此外，爱奇艺还将依赖 Telkomsel 强大的网络，确保在不同设备上获得最佳的串流媒体播放品质。

爱奇艺印尼、马来西亚和新加坡高级董事总经理迪内什·拉特南表示，爱奇艺还计划与当地知名的内容制作商密切合作，打造原创的印尼剧集和节目，在全球发行。爱奇艺也将扩大内容供应以满足日益增长的需求。

爱奇艺的竞争对手腾讯于二零一九年在东南亚推出 WeTV 串流服务，近年也专注于原创内容，自二零二四年以来，一直在

制作偶像节目，还邀请来自泰国和其他地区的当地艺人参与，其中一档节目《创造营亚洲第二季》促成了今年四月七人男子组合 Next1de 的成立，成员包括泰国和中国艺人。

Netflix 和 Amazon Prime Video 等美国串流媒体平台于二零一六年进入东南亚，市场不断增长。法国研究机构 Dataxis 的数据显示，美国串流平台在许多国家占据主导地位，其中在新加坡市场占有近六成份额。

但中国的串流平台正在迅速追赶，在泰国就占据了约四成的市场份额，超过美国供应商的三成。除了爱奇艺和 WeTV 之外，香港电信巨头电讯盈科的子公司 Viu 也是一个重要的参与者。由于中国串流平台一直努力推广广告支援的免费观赏服务，因此它们的实际受众规模会比订阅用户大许多。

德国顾问公司 Roland Berger 的专家表示，东南亚庞大的华裔人口是一大利好，尤其是在泰国，观众喜爱的内容有一半是

中文的。

中国串流平台重视东南亚市场，部分原因是中国国内市场竞争日益激烈，内卷严重。截至二零二四年十二月的财年，爱奇艺营收年减百分之八，净利剧降六成。随著新业者进入市场，竞争加剧，获利能力受到蚕食。

东南亚市场结构年轻

尽管东南亚市场规模小于中国或美国，但中国串流影视平台认为，由于其年轻的人口结构和不断增长的收入，东南亚市场具有巨大的成长动力。根据德国研究公司 Statista 的数据，到二零三零年，东南亚串流媒体市场规模将达到六十八亿美元，较二零二四年增长四成九。

从家用电器到电动车，甚至像「拉布布」(Labubu)这样的 IP（知识产权）设计，中国的商品和服务在东南亚日益受欢迎。随著中国串流媒体平台继续扩张，中国品牌 and 软实力在该地区的影响力也势必扩大。■

书展热潮激活中国出版文化力逆袭破纸本困境

从广州南国书香节到上海、兰州、内蒙书展，中国正以多元规模与形式构筑全国阅读网络，营造文化场景，对抗纸本出版业困境，回应数字浪潮与国际交流需求。 李晓彤

中国大陆的八月，总是书香氤氲。这是一年之中最为密集的文化季节：有深耕岭南三十余年，从地方性阅读活动逐步成长为国际化文化盛会的南国书香节；另一个是坐落于中国大陆最具国际气息的都市，以庞大的市场与品牌号召力成为出版产业的重要平台的上海书展；西北的兰州书展与北疆的盛会也接续登场，构成了一张文化活动的全国地图。这些书展不仅是地区文化的年度盛事，更是当下中国图书出版产业的一面镜子，折射出纸本阅读的困境与数字阅读的崛起，也展示了出版人试图在夹缝中突围的努力。

南国书香节从始创至今已逾三十年，「一九九三年首届南国书香节开幕那天，观众如潮水般涌入，甚至把大门都挤塌了，玻璃踩碎了一地。」谈及往事，广东省新闻出版局原局长陈俊年至今记忆犹新。他回忆，当时经费短缺，主办方不得不尝试市场化运作，动员企业赞助，却意外收获热烈支持。「时任广东省委书记的谢非没有警车开道，也没有清场，就在人群中与读者一起看书聊天。这样的场面，展现了那一代人对文化的真诚重视。」

三十二年后的二零二五年，南国书香节已然蜕变，逐渐成长为立足湾区、面向世界的国际化文化盛会：规模突破百万平方米，主分会场联动四百六十七个，参展出版权机构逾一千五百家，展销出版物与文创产品近五十万种，吸引超过五千五百万人次参与。与当年令「玻璃门碎裂」的热情相比，今日的书香节更显从容与宏阔；陈俊年所强调的「书香不在于销售量，而在于能否唤起全民阅读的风气」，如今也得到了回应。今年的主题「书香湾区·阅见世界·共享未来」，正凸显了这一文化品牌立足本土、面向世界的定位。

如果说南国书香节承载著岭南文化的厚重与包容，那么上海书展则是都市文化的现代表达。二零二五年的上海书展首次采

取双主场模式，展览规模达到四点二万平方米，接待读者超过三十八点二万人次，同比增长二十八点四个百分点。销售数据同样亮眼，图书销售总码洋达六千四百七十二点七万元人民币（约九百零三万美元），同比增长三成以上，文创产品销售收入更是突破一千零一十七万元，同比翻长一倍。全市一共举办了一千二百六十七场阅读活动，同比增加近四分之一，出票总量达三十九点五八万张，其中现场售票二点六二万张。为了吸引更多年轻人，书展还推出了「阅界夜市」，六天内创造六十四点八万元的销售额，外省市观众占比达到四分之一。上海书展显然更像是一场文化消费的嘉年华，以数据与市场作为最直接的说服力。

两大书展在科技应用与青年受众上亦不乏交集。上海书展透过文创衍生品拓展青年市场，而南国书香节则在AI应用上持续深化：设立「数字科技馆」，推出AI驱动的青少年阅读体验与红色教育研学，甚至将AI融入传统技艺的复原与文旅融合。这些探索不仅体现了书展对科技潮流的回应，也显示了出版业如何借助新技术打破边界。在年轻化方面，南国书香节首次全面升级视觉形象，以玫瑰紫与中英双语设计呈现「国际范」；同时，潮玩文创、动漫IP、国风快闪等新元素，也让Z世代在书展中找到属于自己的文化符号。

二零二五年的南国书香节国际色彩尤为浓厚。来自二十三个国家和地区的出版机构集体亮相，展出两万种原版图书，并首次引入博洛尼亚书展插画奖作品。越南作为主宾国，以「胡志明同志在广州」为题，策划系列活动，纪念中越建交七十五周年；欧洲与东南亚的多个国家馆，则以插画、舞蹈、饮食等多元形式带来跨文化体验。透过版权贸易，南国书香节让《冬牧场》、《大国筋骨》等中国作品走向世界，同时借助「一带一路」出版合作论坛与全球出版巨头对话，尝试将「中国出版模式」推介到国际市场。

暑期的书展地图，不仅有广州与上海，还延伸至西北的兰州与北疆。八月二十日，以「读者之城·书香兰州」为主题的二零二五兰州书展在兰州体育馆开幕。作家毕淑敏和主持人敬一丹亲临现场，为盛会

助阵。五天的展期中，书展推出了丰富多元的专题展览与特色活动，全面展示甘肃新闻出版行业的发展成果，并推动「书香陇原」建设与全民阅读的深入。这场书展由甘肃省委宣传部指导，读者出版集团与兰州市委宣传部主办，全省新华书店同步设立分会场。展馆规模较上届扩容近一倍，设有主题出版物、甘版图书、书香黄河等专题展位，共展出二万余种图书、三十万册，吸引了三百多家全国主流图书供应商参展。

在中国北疆，内蒙古的文化舞台同样不容忽视。八月十五日，自治区政府新闻办举行新闻发布会，宣布「阅见北疆 阅读之美」二零二五北疆书展将于八月二十七日至三十一日在内蒙古国际会展中心举办。本届书展由内蒙古书刊发行业协会主办，内蒙古新华发行集团与出版集团承办，是「北疆文化建设提升行动」的重要成果展示，也是推动全民阅读、建设「书香中国」的具体实践。主会场设于会展中心，规模达一万八千平方米，设有真理之光、北疆文化、精品图书、大众图书、少儿读物、数字体验、非遗文创、馆藏图书交易八大展区。现场汇聚三百余家全国出版机构，展出超过十万种、一百余万册精品图书，涵盖主题出版、学术专著与少儿读物。同时，全区十二个盟市的新华书店同步设立分会场，形成全区联动的阅读氛围。

兰州与北疆的书展虽然地域辽远，但在定位上却有共通之处：它们既是阅读嘉年华，也承载著政策使命。兰州书展借丝绸之路文化提升国际关注度，北疆书展则以「北疆文化建设」为旗帜，强调政治、民族与文化的交织。它们与南国书香节、上海书展形成呼应，共同构建起覆盖全国的「书展网络」，展现中国出版版图的广度与多样性。

展示中国文化交流样本

当南国书香节从岭南走向世界，它展示的不仅是广东的文化软实力，更是一种中国出版与文化交流的样本。在上海，书展体现了都市文化的现代表达；在兰州与北疆，书展承载了地缘政治与民族文化的交织。这些书展共同构成了一幅中国出版业的立体图景。然而，这些热闹背后，却隐



■上海书展展会现场：人头攒动，阅读热情高涨

藏著中国图书出版业的深层困境。根据《二零二四年中国图书出版行业研究报告》，二零二四年中国图书零售市场规模达到一千一百二十九亿元，显示纸本仍有市场刚需，但新书品种数较二零一九年前仍有所收缩，「量增质优」正在成为行业新趋势。同时，数字阅读市场的表现更加抢眼，全年营收规模达六百六十一亿点四亿元，同比增长超过一成半，用户规模则达到六点七亿，同比增长一成七。这意味著虽然出版业总体规模仍在扩张，但增长的动能正在明显倾斜至数字端。传统出版依靠新书品种「堆量」的时代已经过去，取而代之的是质量与新业态的博弈。

在纸本阅读式微的时代，书展是否能拯救出版业？答案或许并不简单。南国书香节的探索是将阅读与公共文化服务深度融合，提出「城市十五分钟、农村三公里」的阅读服务圈，把书香带到最广泛的群众之中。这种模式不仅是一场文化活动，更是一种文化惠民工程。上海书展则展示了出版与消费市场的结合力，通过销售与文创带动阅读热潮，试图把书展打造成文化消费嘉年华。而兰州与北疆的书展，则凸显了「区域文化+国家战略」的意义，把地方阅读与民族、丝路文化相结合，既是地方政府的文化政绩，也是全民阅读推广的一部分。

书展的意义，不仅在于卖书，而在于营造文化场景。它让人看到阅读仍然有现场的力量，它们或许无法单独扭转出版业的经济压力，但却提供了一种可能：在数字化与商业化的浪潮中，仍有一个平台，可以让纸质书籍、阅读文化与全民参与相遇，从而在文化层面延续出版业的价值。

「我们还是要围绕『书香』这个词，首先是书要香，然后是如何把书香凝聚起来、散发出去，从岭南大地传播到全中国、全世界。」陈俊年的这句话，今天听来依旧意味深长。正是在这样的使命感中，中国的书展在多元化格局里展现出坚韧生命力，它们未必能拯救整个出版业，但至少为纸本阅读、全民文化留下一方现场，让人们在翻书时，仍能闻到属于这个时代的墨香。■

抗战胜利80周年大阅兵展示解放军国产现役主战装备，以新型四代装备为主体，多款先进战略武器引发关注。首次曝光的东风61洲际导弹、射程复盖全球的东风5C、空射远程导弹惊雷1等核导弹，鹰击21、东风17、东风26D等高超音速导弹「三剑客」，以及「卫星猎手」红旗29防空导弹成为焦点，极具战略震慑能力；而五代隐形战机歼35确认舰载机身分，首款国产固定翼舰载预警机空警600，是解放军远海战力提升的标志。

**東風61陸基洲際導彈**

液体燃料引擎，在大气层内外展开精准弹道飞行。

(邓宗弘摄)

核导弹等战略武器展海陆空**威慑**

东风61首登场 高超音速「三剑客」成焦点

当日压轴出场的核导弹方队，第一方队包括惊雷1空基远程导弹、巨浪3潜射洲际导弹、东风61及东风31陆基洲际导弹，首次集中展示解放军陆海空「三位一体」战略核力量。官方解说形容是维护国家主权、捍卫民族尊严的战略「王牌」。

第二方队由12台大型导弹运输车搭载东风5C液体洲际战略核导弹登场，东风5C是中国战略反击体系重要组成，打击范围复盖全球，「全时戒备、有效威慑」。军事专家张军社表示，东风5C是目前解放军装备中射程最远、威力最大的重型洲际战略核导弹，弹头命中率有大幅度提升，具备末端变轨机动和抛

射假目标的能力，增加了拦截难度。根据公开资料，东风5基本型可携带一枚威力为300万至400万吨TNT当量核弹头。

东风61射程据报达2.5万公里，最大飞行速度35马赫，每秒可飞行12公里。从东风41直接跳到61，有分析指显示技术已跨代升级。此外，被称为「航母杀手」的鹰击21高超音速反舰导弹，射程约1500公里，被认为是阻吓西方在第一岛链内行动的利器。

「卫星猎手」红旗29可拦大气层外目标

红旗29防空导弹也在阅兵式上首次亮相，与红旗20、红旗19等6型装备

作为对空抗击方队一同接受检阅。红旗29反导系统安装在轮式车辆上，配备两个导弹发射箱，每个发射箱直径约1.5米，可拦截大气层外目标，被形容为「卫星猎手」。

新型舰载机亮相 航母「千里眼」增战力

外界期待的航母舰载隐形战机歼35、全球首款双座五代隐形战机歼20S当日公开亮相，加入空中作战体系展示。歼35将用于弹射版航母，歼20S在「忠诚僚机」概念下可同时指挥多架高性能无人机，构建复杂空战网络。

中国自行研制的舰载固定翼预警机空警600首次公开亮相，在弹射版舰载机

歼15T护卫下飞过天安门广场上空。空警600的机背雷达罩十分扁平，约500公里的探测距离可以让航母战斗力提升数倍，被视为解放军航母的「千里眼」与「作战中枢」，未来将配合福建舰起降。

3款新式「陆战之王」参加阅兵

解放军3款新式「陆战之王」99B坦克、100坦克和100支援战车，组成地面突击方队首度亮相，行进在装备方队最前列。作为第四代坦克的100坦克，炮台和车身装有多型光电传感器，并配有遥控武器站，以及主动防御系统，可以进行城市攻防作战。

**東風5C**

液体洲际战略核导弹，打击范围复盖全球。

(邓宗弘摄)

**紅旗29防空導彈**

远中近程反导拦截，可拦截大气层外导弹、低轨道卫星。

(法新社)

**鷹擊21高超音速導彈**

「航母杀手」突防能力强、精度高。

(新华社)

抗战胜利80周年大阅兵展示了大批无人作战装备，包括有「忠诚僚机」之称的攻击11大型隐形无人机。同时，反无人机「铁三角」——激光、微波、弹炮也在阅兵场上亮相。官媒称这些解放军现役武器，表明中国的新型反无技术走在世界前沿。专家指出，此次阅兵显示了中国正拥抱无人机作战时代。



攻击11无人机

飞翼布局，隐形设计，侦察机打击功能一体。

(新华社)

无人作战时代 「铁三角」克星亮相

弹炮激光微波「软硬」反制 官媒：技术世界前沿

反无人机方队受阅的「反无弹炮系统」（反无人机导弹高射炮合一）、高能激光武器、高功率微波武器等成体系建设，综合运用「弹、炮、光、波」手段，可拦截无人机、巡飞弹等目标。既能软杀伤，又能硬摧毁，是反制无人机的强大「铁三角」。

其中，反无弹炮系统利用导弹射程远、打击精度高的优势，结合防空炮的密集火力，适合打击一些战役级别的巡飞弹或自杀式无人机。而外形呈现「品」字形的高能激光反无武器，据央视指出，能通过发射高能光束毁伤目标，战斗中，没有爆炸声、没有火光，发射即到达，是一款无限发射的新型武器。

至于高功率微波武器同样是一种定向

能武器，透过定向释放高能量的电磁波辐射，破坏无人机内部的电子元器件，使其失效或烧毁。这款武器可以有效毁伤蜂群无人机等多个目标。军事专家王云飞称，这两种反无装备参加阅兵，意味在实战化训练中发挥了优异性能，展现中国的激光和微波反无技术走在世界前沿。

新型坦克装「反无」武器

这次阅兵展出的无人装备种类繁多，包括可与战机并肩飞行，协助其攻击的攻击11无人机，还有大批机械狗。此外，在100式新型坦克上，亦添加了预防无人机的武器，加强坦克装甲车在无人机时代的生存能力。

军事专家倪乐雄向本报指出，此次阅兵全面展出了中国近几年国防建设的重要丰硕成果。最重大的意义是，中国的国防建设已跟上世界最前沿的作战格局，「在这次阅兵中，看到传统坦克的比例相对减少，反映了中国国防观念的变化」。

专家：乌战见战场转变 阅兵显国防观改

倪解释，在过去3年的俄乌战场上，传统作战样式基本消失，各国原来是巨舰大炮，现在变成了依靠无人机和榴弹炮实施远程打击。「几百个坦克展开往前冲，没有意义。一个由单兵操控的、廉价物美的无人机，就能以小博大，精准摧毁坦克。」在海军战场上，没有常

规海军力量的乌克兰，在黑海取得战略优势，亦印证了传统海战发生变化，大型军舰似乎效能降低。

「无人化战场是未来的趋势，无人机技术跟反无人机技术和最重要的军事技术。」倪乐雄称，这对所有国家的国防战略产生颠覆性的变化，例如朝鲜亦因在对乌战场上受到重挫，认识到未来战争的趋势，希望来华寻求帮助。

倪表示，反无人机技术有多种，但各有局限，「例如激光在下雨无法使用，微波还要靠发电，打上去需要一分钟」。至于这次阅兵中展出的无人机装备，他认为已跻身世界一流，但最终仍要看实战检验。他还称，建设人工智能军队是战争无人化趋势使然。



颶風3000反無人機微波武器

电波攻击，能烧毁无人机的电子元件和控制单元。

(新华社)



LY1

舰载激光武器，可拦截海上无人装备甚至反舰导弹，精准毁伤、持续打击。

(新华社)



AJX002

大型水下无人潜航器，采用泵喷推进技术和近乎静音的隐身设计。

(新华社)

登岛利器集中亮相

专家：可抢滩迅攻敌纵深地区

阅兵式的两栖突击方队，由3款国产轮式两栖战车组成，是海军陆战队的主战装备。官方介绍提到，海军陆战队是一支维护国家海外利益的两栖精锐作战力量。

轮式两栖战车视为登岛作战利器，具有泛水突击，机动灵活的特点，是抢滩登陆打头阵、夺点控要当先锋装备，未来在武统台湾战场可发挥重要作用。相对于国庆70周年阅兵式，本次阅兵式上，两栖突击方队已将履带式两栖装甲车全部换成轮式两栖战

车，包括两栖轮式装甲突击车、步兵战车、自行榴弹炮车，均采用8×8式底盘，3款战车根据作战需求搭载不同口径火炮，和不同数量的载员。

环时网引述军事专家张军社表示，轮式两栖战车不仅可执行抢滩登陆任务，还可依托公路快速行军，在野外环境下长途机动，时速可达100公里，连续行驶距离可到500公里以上。轮式两栖战车快速反应能力更有利于抢滩登陆之后迅速转向敌纵深地区发起进攻。一旦执行登岛作战任务，两栖轮式装备可以迅速将优势兵力运往纵深地区。



◀阅兵仪式上，两栖突击方队通过天安门广场。两栖轮式装甲步兵战车、两栖轮式装甲突击车和两栖轮式自行榴弹炮车，被视为攻台突击利器。（新华社）



99B、100坦克及支援战车

99B坦克（右）可无人操控高射机枪，100坦克（左）和100支援战车具多种通讯模式，可操作无人侦察车和无人机。（邓宗弘摄）

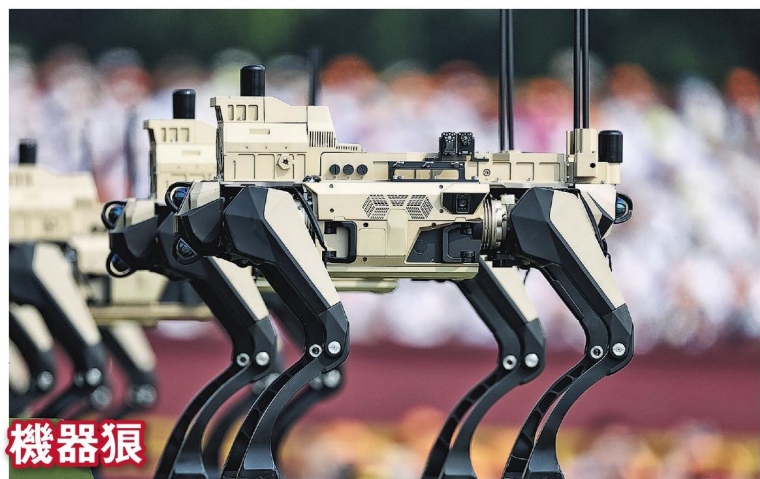


巨浪3潜射洲际导弹

▲由潜艇搭载和发射、有较好发射隐蔽性和巨大的毁伤力。（新华社）

►歼16D（前）为新型电子战飞机，压制敌方雷达、通讯与防空系统；歼35（尾两架）为弹射型国产航母新型隐形舰载机。

（邓宗弘摄）



机器狼

可远程操控、自主行动、灵活编组。

（新华社）



殲16D、殲35

武大「日本旗椅子」开学惹炮轰

校方称引导就座组成图案 为误解致歉



武汉大学近日举行新生开学典礼，会场内一大批白色折椅的椅背正中央，被贴上红色圆形标签，酷似日本国旗，在抗日战争胜利80周年之际，引发网民炮轰校方做法。（网上图片）

中国名校湖北武汉大学近日新生开学典礼会场内，一批白色折椅的椅背中央贴上红色圆形贴纸，酷似日本国旗，由于正值国家隆重纪念抗战胜利80周年之际，引发网民质疑武大的态度立场。校方前日回应称，椅背贴纸是为引导穿不同颜色衣服的师生就座，组成图案，对引发外界误解深表歉意。不过，直至6日社交平台仍不断删除有关图片，更进一步引起群情汹涌。

据网传多款相片显示，武汉大学9月4日、5日分别举行本科生、研究生新生开学典礼，场地中央摆放一大片白色折椅，其中有部分折椅的椅背正中央贴有红色圆形标签，令椅背看起来与日本国旗雷同，相关话题一度冲上社交平台热搜榜。

有自称武大学生在网上透露，去年和前年的开学典礼也有类似安排，不过当时的椅背有空缺位（供手提），红色圆形贴纸贴在一侧，而今年居中贴上导致十分像日本国旗。有网民还发现，相片中可见地面有五星红旗遗留，与椅背「日本旗」形成鲜明对比，更激发网民炮轰。武汉大学网站报道，开学典礼上学生每人手持一面五星红旗挥舞。事件直至6日仍有

不少网民讨论，网民直指武汉大学领导的政治觉悟和管理水平太低，「有一万种方案偏偏选了最像日本国旗的」，更有阴谋论者称校方明知能以「外界误读」掩饰而故意为之。有网民则不满社交平台审查相关讨论。爱国大V「司马平邦」写道，「武汉大学真是病了，而且是不治之症」。微博帐号「Mumu会游泳的鱼」质疑称，「这算示威么？武大的书记去日本出差了？」

网传武汉大学研究生工作部前日发布的声明称，在座椅靠背贴上标签是为了「引导师生按设计的造型图案准确入场就座」，校方就白色座椅贴红色圆形标签引发误读道歉。不过，武汉大学研究生工作部网站暂

时无法访问。

武汉大学网站和网民发布的现场相片显示，两天新生开学典礼所在的体育馆中央，师生穿白色、红色上衣，呈现出「I♥WHU（武汉大学英文简称）」的图案；在看台上的其他学生则组成了「1893」（武汉大学创校年份）、「2025」等字样。武汉大学党委书记黄泰岩、校长张平文等人，以及多名中科院、工程院院士出席，有7000余名本科生新生、9000余名研究生新生参加。武汉大学9月3日还在同一个体育馆内组织新生集中观看抗战胜利80周年大阅兵。

《环球时报》前总编辑胡锡进撰文评论事件，他相信事件是武汉大学的「无心之过」、粗心大意，「借他们100个胆子，那个学校里也不会有人敢在这样的日子里耍滑头，给小日子（内地网络用语，对日本或日本人的蔑称）的军国主义招魂」。胡锡进亦认为不应以极高敏感度寻找社会上「媚日的蛛丝马迹」，国人要有最基本的相互信任。



武汉大学新生开学典礼现场，体育馆内就座师生穿上白色、红色上衣，组成「I♥WHU」图案，以及「1893」（武汉大学创校之年）等字样。

（武汉大学网站）

校园樱花有日军渊源 性骚扰门处理失人心

拆局

武汉大学是内地顶尖综合性大学之一，书记、校长为副部级干部。武大「太阳旗」事件对网民情绪一点即燃，除了大家对名校特别苛刻，还因为武大有侵华日军樱花渊源，近期更因图书馆性骚扰门的处理不得人心。

武大是内地赏樱胜地，一直有爱国网民将武大樱花与日本文化象征、屈辱联系在一起。武大的樱花确实与侵华日军有关。武大校史研究专家吴晓曾撰文指出，武大校园内本无樱花，最早的樱花是由当年驻扎在珞珈山的侵华日军于1939年从日本引进，武大校园「樱花大道」目前的樱花树主要是1939年原种的后代。武大校园还有部分源自1972年中日邦交正常化从日方获赠的「友谊之花」，但吴晓认为「友谊之花」无论数量还是观赏性均远不如占主体的「国耻之花」。

近日的武大图书馆性骚扰罗生门，也让武大陷入公关灾



武汉大学是内地著名赏樱胜地，每年春天都吸引大批游客进入校园，但也被爱国网民认为「媚日」。（资料图片）

难。涉案男女学生各执一词，然而武大在事件中为求迅速平息舆论，对男生记过处分。女方控告男生性骚扰，法院今年7月25日裁定男生不构成性骚扰。之后舆论强烈要求校方清楚交代事件。武大最近一次回应是在8月1日表示将复核对男生的纪律处分，迄今未有结果。武汉大学校长张平文7月31日曾表示，何时公布处理结果「要等上级安排」，遭官媒批评「向上甩锅」。

豐泰FOODU WORLD



微信
掃一掃



小紅書
掃一掃

B.C. RICHMOND店 (604)233-0886
3000 Sexsmith Road, Richmond, BC V6X4K9

發財牌五仁/雙黃月餅
FC MIXED NUTS/WHITE
LOTUS PASTE W/2
YOLKS MOONCAKES
320g
Reg.9.99



6.49
EA

皇家御品月餅系列
HJYP. MOONCAKE
SERIES 680g
Reg.26.99



16.88
EA

香港美心七星伴明月
禮盒
MX PREMIUM
ASSORTED
MOONCAKE GIFT BOX
1kg
Reg.102.99



95.88
EA

皇明低糖雙黃白蓮蓉
月餅
IP WHITE LOTUS SEED
PASTE MOONCAKE
2YOLKS(LOW SUGAR)
740g
Reg.67.99



56.88
EA

犁記綜合棧禮盒
LJ ASSORTED PASTRY
GIFT BOX 540g
Reg.56.99



44.88
EA

十月初五七星伴月禮
盒
OCTOBER FIFTH
CONSTELLATION
MOONCAKES GIFT BOX
783g
Reg.89.99



68.88
EA

十月初五星鑽望月月
餅
OCTOBER FIFTH
MOONCAKES GIFT BOX
510g
Reg.37.99



28.88
EA

稻香村金牌風尚禮盒
DXC GOLD MEDAL
MOONCAKE GIFT SET
805g
Reg.46.99



29.88
EA

稻香村尊耀金秋月餅
禮盒
DXC SUMMIT GOLDEN
AUTUMN MOONCAKE
GIFT SET 141kg
Reg.59.99



44.88
EA

稻香村團圓月月餅
禮盒
DXC REUNION
MOON MOONCAKE
GIFT SET 600g
Reg.30.99



21.88
EA

稻香村家團圓月餅禮
盒
DXC REUNION MOON
MOONCAKE GIFT SET
780g
Reg.39.99



29.88
EA

瓊華月餅系列
QH MOONCAKE SERIES
740g
Reg.32.99



25.88
EA

丹帝牌開心果系列
DAN D PAK PISTACHIOS
SERIES
Reg.11.99



每家庭限2罐
LIMITED 2
PER FAMILY

7.88
EA

比逗仕芝麻桃酥
BDS SESAME COOKIE
Reg.7.99



4.99
EA

良品鋪子手撕麵包
BESTORE SHREDDED
BREAD 1kg
Reg.17.99



12.88
CASE

豐泰FOODU WORLD 周年
感恩有你
09.05 2025 09.18

週年店慶
感恩回饋
大抽獎送豪禮!!
Store 9th Anniversary

單張收據稅前購物滿\$200, 即可參與抽獎活動
Eligible To Draw When Single Purchase Of \$200 Before Tax

活動期限/Event period: 2025.09.05-2025.09.18
開獎日期/Date of draw: 2025.09.19

限4名
4 Winners

First Prize
一等獎
iPhone 17

領獎日期與實物均和具體發佈相同



限20名
20 Winners

Second Prize
二等獎
美的電飯煲

圖片僅供參考,請以實物為準



Participation
Prize

參與獎

凡進店消費, 單張收據稅前滿\$60即送寶
之素甜品或原野屋熱浪燒/小圓餅/小丸燒
Single Purchase of \$60 Before Tax Get A
Free BZS Dessert or YYW Chips or Egg
Crackers



所有獎品不可兌換現金。
PRIZE(S) CAN NOT BE REDEEMED FOR CASH.

韓國香印青提
KOREAN SHINE MUSCAT
GREEN GRAPE
Reg.16.99



11.88
LB

新鮮油菜芯
YU CHOY SUM
Reg.2.59



1.59
LB

新鮮豬蹄 (元蹄)
FRESH PORK HOCK
Reg.2.99



1.49
LB

新鮮牛單筋
FRESH BEEF TENDON
Reg.7.99



3.59
LB

紐西蘭未調味羊架
NEW ZEALAND LAMB
RACKS
Reg.19.99



15.99
EA

游水加拿大龍蝦
LIVE LOBSTER
Reg.16.99



14.99
LB

小霸龍小龍蝦系列
XBL CRAWFISH SERIES
750g
Reg.11.99



8.99
EA

華生去骨烤全鴨
WATSON ROASTED
BONELESS WHOLE DUCK
500g
Reg.11.99



8.99
EA

空中霸王梳打餅乾系列
SKYFLAKES CRACKERS
800g
Reg.7.99



4.99
EA

海天味極鮮醬油
HAITIAN PREMIUM SOY
SAUCE 750ml
Reg.3.99



2/5.00

YDC新疆特級灰棗
YDC JUJUBE 1kg
Reg.10.99



6.88
EA

五木山東拉麵系列
WUMU SHANDONG DRY
NOODLES SERIES 1.8kg
Reg.10.99



6.99
EA

BBQ
燒烤



溫哥華串爺串燒系列
BBQ VANCOUVER SKEWER
SERIES
Reg.19.99



17.99
EA

袋裝玉米
SWEET CORN 6pcs
Reg.4.99



3.59
BAG

生猛殼螺
LIVE OYSTER
Reg.2.99



不設加工
NO SHUCKING

1.99
EA

生和堂養生飲料系列
SHT HERBAL DRINK SERIES 500ml
Reg.1.99



2/2.48

王牌韓國燒烤醬系列
WANG KOREA BBQ SAUCE SERIES
840g
Reg.6.99



5.38
EA

優惠期 / Price in Effective: Sep. 12 (Fri.) ~ Sep. 18 (Thur.)

七天營業 / Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業 / Open on Holidays

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

美妝&鮮花 COSMETIC&FLOWER

日本补水保湿薏仁水
HATOMUGI SKIN CONDITIONER 500ml

7.88 EA

牛乳沐浴露系列
COW BRAND BODY SOAP 480ml

6.88 EA

大島椿護髮精油
IOSHIMATSUBAKI HAIR OIL 60ml

15.88 EA

去角質足膜
PERORIN FOOT PEELING PACK

13.88 EA

美迪惠爾水庫/積雪草煙酸面膜
MEDIHEAL N.M.F AMPOULE MASK ORIGINAL 10PCS

13.99 EA

美迪惠爾經典精研水庫面膜
MEDIHEAL N.M.F AMPOULE MASK 10PCS

21.28 99

SNP補水保濕面膜系列
SNP FACIAL MASK SERIES 10pcs

13.88 EA

TIRTIR輕薄款牛奶爽膚水
TIRTIR MILK SKIN TONER 150ml

23.88 EA

茉莉花
JASMINE

7.99 EA

長壽花 (小)
KALANCHOE (SMALL)

2.99 EA

非洲紫羅蘭
AFRICAN VIOLET

2.99 EA

各式花盆
PLANT POTS

4.99 UP

果菜 FRUIT&VEGE

新鮮龍眼
FRESH LONGAN Reg.2.59

1.99 LB

袋裝基拿蘋果
GALA APPLE IN BAG Reg.5.99

4.58 BAG

澳洲蜜柑
AUSTRALIAN TANGERINE Reg.1.99

1.39 LB

龍珠果
VIETNAMESE LONGAN Reg.11.99

8.88 LB

正宗韓國梨
KOREAN SHINGO PEAR 3pcs Reg.15.99

11.88 EA

秋月梨
AKIZUKI PEAR 3.5kg Reg.25.99

18.88 CASE

本地A菜
A CHOY Reg.2.59

1.79 LB

扎裝菠菜
BUNCHED SPINACH Reg.1.59

21.99 LB

新鮮青椒
FRESH GREEN PEPPER Reg.1.59

1.19 LB

蓮藕
LOTUS ROOT Reg.2.59

1.99 LB

袋裝1KG蒜頭
GARLIC 1kg Reg.3.59

2.88 BAG

本地一級松茸菇
WILD MATSUTAKE PINE GIFT BOX Reg.39.99

29.99 EA

肉品 MEAT

冰凍鵝鶩
FROZEN BBQ QUAIL 6pcs Reg.19.99

16.99 EA

冰凍特大鵝掌
FROZEN GOOSE WEB Reg.15.99

12.99 LB

冰凍牛舌
FROZEN BEEF TONGUE Reg.9.99

5.99 LB

冰凍竹絲雞
FROZEN SILKY CHICKEN Reg.12.99

10.99 EA

鮮冰食草有皮羊腩
PREVIOUSLY FROZEN LAMB BELLY SKIN ON Reg.10.99

9.99 LB

鮮冰食草有皮羊腿
PREVIOUSLY FROZEN LEG OF LAMB SKIN ON Reg.8.99

5.99 LB

新鮮雞膝
FRESH CHICKEN CARTILAGE Reg.10.99

8.99 LB

新鮮蜂窩金錢肚
FRESH BEEF HONEYCOMB TRIPE Reg.8.99

6.99 LB

海鮮 SEAFOOD

冰鮮白魚丸/龍蝦丸
PREVIOUSLY FROZEN WHITE FISH BALL/LOBSTER BALL Reg.5.99

2.99 LB

新鮮挪威三文魚扒
FRESH NORWEGIAN SALMON STEAK Reg.10.99

8.99 LB

冰鮮紅雞魚
PREVIOUSLY FROZEN RED SNAPPER Reg.5.99

3.99 LB

冰鮮牙帶魚
PREVIOUSLY FROZEN CUTLASSFISH (HAIRTAIL) Reg.5.99

3.99 LB

冰鮮石斑魚
PREVIOUSLY FROZEN GARRUPA Reg.5.99

3.99 LB

冰鮮有頭南美白蝦
PREVIOUSLY FROZEN WHITE SHRIMP Reg.7.99

23.99 LB

游水筍殼魚
LIVE MARBLE GOBY Reg.29.99

23.99 LB

游水龍躉魚扒
LIVE LING COD STEAK Reg.9.99

8.99 LB

急凍 FROZEN

日昇鮮裝豆腐皇
SUNRISE TRADITIONAL TOFU 700g Reg.3.59

2.59 EA

日昇五香豆乾
SUNRISE FLAVOURED DRIED TOFU 280g Reg.4.99

3.59 EA

G&H麵條系列
G&H NOODLES SERIES 450g Reg.2.99

21.39 99

KRACIE歐洲甜筒系列
KRACIE ICE CREAM CONE SERIES 5pcs Reg.7.99

5.99 EA

急凍金鯧魚
FROZEN GOLDEN POMFANO Reg.4.99

3.29 LB

海鮮世家龍利魚柳
SEALINE BASA FILLET 3pcs Reg.9.99

6.99 EA

LUND'S加州魷魚
LUND'S CALIFORNIA SQUID 1kg Reg.11.99

8.99 EA

灣仔碼頭爆汁流沙包
WZMT STEAMED BUN WITH MOLTEN LAVA CUSTARD 350g Reg.4.99

21.69 99

天上掉餡餅酥皮餡餅系列
TC CRISPY MEAT PIE SERIES 3pcs Reg.5.99

3.99 EA

ANT FARM帶核榴槤肉
ANT FARM DURIAN WITH SEED Reg.10.99

8.99 EA

得哥海產21/25白蝦仁
SMART CHOICE 21/25 WHITE SHRIMP 454g Reg.9.99

6.88 EA

熊井讚岐烏冬
KUMAI SANUKI UDON 5x240g Reg.6.99

3.99 EA

雜貨零食 GROCERY

甘源雜豆系列
GANYUAN PEAS SEEDS&BEANS SERIES 285g Reg.4.59

2.99 EA

中祥香蔥梳打餅乾/鮮奶奶油起士餅乾
CH FOODS GREEN ONION CRACKERS/BUTLER CHEESE BISCUITS 300g Reg.6.99

4.99 EA

金牛上等黑芝麻油
GB BLACK SESAME OIL 500ml Reg.9.99

7.68 EA

寶鼎天魚糟鹵
BEAUIDEAL SUPERIOR PICKLE SAUCE 2L Reg.11.99

7.88 EA

華生天然紅心鹹鴨蛋黃
WATSON SALTED DUCK EGG YOLK 180g Reg.10.99

8.88 EA

谷欣龍口粉絲
GUXIN LONGKOU VERMICELLI 1kg Reg.6.99

5.48 EA

膳萃手工日曬麵系列
SHINE CHOICE SUN DRIED SLICED NOODLE 600g Reg.5.99

2.99 EA

PARAMOUNT特大鹹蛋/皮蛋
PARAMOUNT SALTED DUCK EGG/PRESERVED DUCK EGG 6pcs Reg.4.99

2.99 EA

日本水果果凍系列
HOKSIN FRUIT JELLY SERIES 15pcs Reg.6.99

4.88 EA

三得利老蘭檸檬茶
SUNTORY CRAFT BOSS TEA LEMONADE 600ml Reg.3.99

2.99 EA

日本晴王葡萄綠茶
SURF MUSCAT GREEN TEA 500ml Reg.2.99

21.50 00

三家白葡萄飲料
SANGARIA TSUBUMI WHITE GRAPE 380g Reg.2.99

21.50 00

燒肉
ROASTED PORK Reg.15.99

13.99 LB

酸辣無骨鳳爪
SPICY AND SOUR BONELESS CHICKEN FEET 300g Reg.16.99

14.99 EA

秘製羊蝎子
SECRET RECIPE LAMB SPINE 900g Reg.13.99

9.99 EA

太平洋三文魚刺身
SALMON PORTION Reg.28.57

24.99 LB

湘川辣豬耳
BRAISED SPICY PORK EARS 180g Reg.8.99

7.99 EA

叉燒包 (冷) 四個
BBQ PORK BUN (COLD) 4x120g Reg.8.99

7.49 EA

拿破崙蛋糕
NAPOLEON CAKE 285g Reg.8.99

7.49 EA

雞尾包*6
COCKTAIL BREAD *6 500g Reg.6.89

6.19 EA

七天營業/Open 7 Days a Week: 9:00 ~ 24:00 假日照常營業/Open on Holidays

優惠期 / Price in Effective: Sep. 12 (Fri.) ~ Sep. 18 (Thur.)

售完即止, 廣告如有排印錯誤, 請以店內標示為準。優惠活動不適用於商業批發行為。 While quantities last. Advertising, if any typographical errors, marked by the Store shall prevail. Promotion does not apply to commercial wholesale activities.

5A 景区推VIP快证捱批叫停

乐园常见付费插队 专家：山川湖泊属公有

去过主题乐园的游客，对VIP快证服务相信并不陌生，这种模式亦早已在全球多地通行。但当这项服务放在依靠自然资源经营的内地风景区时，却引起普遍的质疑。湖北著名的恩施大峡谷景区趁暑期旺季推出VIP快证服务，实施仅33日即在一片争议中暂停，成为近日网络热话，各地景区同类情况也迎来舆论审视。

今年8月初，恩施大峡谷景区宣布推出VIP「优速通」，卖点是「尊享快速通行」，告别排队的烦恼，享受包括地面缆车、客中缆车等快速通行。「优速通」成人票价680元（人民币，下同），儿童票价580元，当中包含了370元的门票。

恩施大峡谷是国家5A级旅游景区、世界地质公园，峡谷全长108公里，总面积达300平方公里，拥有「东方科罗拉多」美誉。科罗拉多大峡谷国家公园位于美国亚利桑那州，是世界闻名奇景，已列为世界自然遗产。

数据显示，近年恩施大峡谷景区的旅客量快速攀升。2024年首次突破200万。今年五一期间，最高日接待量达2.7万人，破历史单日接待最高峰；暑假期间亦接待游客量超过65万人次。

恩施峡谷缆车排两小时 游客批只想赚钱不解决问题

在各大平台上，恩施大峡谷的排队问题早已饱受诟病。游客反映，在景区内排队上缆车需要接近两小时。「搞这（快证）收费，景区恐怕更没有动力去提升游客输送效率了。」有游客在社交平台写道，「景区基础设施跟不上，管理混乱，只想着靠『优速通』赚钱，不解决问题。普通游客只能眼巴巴看着人家被工作人员带着直接插队」，「门票已经370元，再花钱买插队权，简直是把普通游客的痛点当摇钱树」。还

有人认为，这种付费插队服务，违背公平原则。

在实施33日后，恩施大峡谷9月3日公告，称根据广大游客和网民的意见，决定即日暂停VIP「优速通」服务。后续将梳理舆论建议，改善产品内容，提升服务品质。

国有景区收费须经政府定价

对于这类快速通行的服务，游客并不陌生，多见于迪士尼等主题乐园。为何到了自然景区却「水土不服」？

「有的游客会觉得在主题公园它依靠的是自己的品牌，投资额比较高，同时也不是一种垄断性的资源。」中国旅游研究院研究员黄璜指出，山川、湖泊等自然资源或珍贵的文化遗产，具有公共属性，是公共资源，而且具有天然垄断属性，需要保障旅游的公平性。作为国家5A级旅游景区和地质公园，恩施大峡谷的自然资源原则上属于国家所有。

国家规定，风景名胜区、自然保护区、文物保护单位、国家公园等公共资源为全民共有，依托这些资源建设的国有景区具有较强的公益属性，内地《旅游法》、《风景名胜区条例》等法律法规早有规定。包括恩施大峡谷等景区门票，以及景区内的游览场所、交通工具等另行收费项目，须实行政府定价或政府指导价，甚至要开听证会。

而迪士尼和环球影城这类主题公园是商业项目。据《中国



恩施大峡谷是国家5A级旅游景区、世界地质公园，是全民共有的公共资源，收费必须顾及公平原则。（网上图片）

新闻周刊》指出，上海迪士尼一期工程建设成本达340亿元，北京环球影城一期工程的建造成本更达到460亿元。相比之下，自然景区的投资小得多。以恩施大峡谷为例，其客运架空缆车投资1.3亿元；另外一个地面缆车，总投资1.66亿元。

同时，自然景区不存在需要减少排队时间，就可以多玩几

个项目的情形。黄璜认为，「优速通」其实是愿意付高价的游客可以插队，实际上损害的是没有付高价的游客的权益，「整个景区的接待能力没有提升，但旅游平均成本是上升了的，长期来看，它不利于保障游客的旅游权利」。

自然人文景区「特权游」遭审视

这次恩施搞「特权游」，触

发舆论对其他景区同类情况的质疑。例如北京的慕田峪长城景区，推出仿古「铛铛车」服务，游客借此可享受贵宾专属通道入园，毋须排队；贵州黄果树瀑布景区也有288元的「要客服务」，提供专门的出行通道、用车和贵宾室服务。接下来，还有多少景区遭质疑，政府如何回应民众声音，仍有待观察。

华重AI应用美追求AGI 胜负难料

在「新冷战」格局下，中美双方均视AI（人工智能）为关键科技，但对发展方向或各走殊途。美国科网界希望早日实现AGI（通用人工智能）愿景，望创出胜过人类的AI系统；中国政府集中火力将当前AI技术好好应用，现在已于气象、医学等范畴有成果。外媒分析，两国各赌自己走对方向，一旦赌输，随时大幅落后于对方。谷歌前高层警告，矽谷只顾追逐离地的AGI，忧虑美国会输给中国；亦有学者相信，美国教育体系有助维持科技优势，有可能成为赢家。 郑智文

美国自AI龙头OpenAI旗下生成式人工智能ChatGPT面世以来，AGI成为矽谷热话，吸引无数资金追逐，其他科网龙头如谷歌、全球首富马斯克旗下xAI等都视AGI为目标，寄望创造出能与人类能力并肩或超越人类能力的人工智能系统，惟AGI的准确定义、实现日期等，仍莫衷一是。

习近平：AI发展须「突出应用导向」

在这场科技竞赛中，AGI愿景已获美国政界重视。美中经济暨安全检讨委员会去年11月发表报告，将AGI与第二次世界大战时开发核弹的「曼克顿计划」类比，建议国会成立并资助一个类似曼克顿计划的项目，以获得AGI能力；并为领先的AI、云端计算、数据中心公司等提供资金，推动既定政策，确保政策步伐、规模均符合美国AGI领导地位的目标。

与此同时，中国却似乎与美国分道而行，少谈AGI，多讲应用当前的AI技术。今年4月，国家主席习近平强调，中央政府重视AI发展，并须「突出应用导向」，推进科技创新、产业发展、赋能应用。

WSJ：两国倘赌输 将大幅落后对方

《华尔街日报》评论，两国AI愿景不同，正是赌注庞大的对垒。若中国赌错，则会在本世纪最重要技术中远远落后于美国；若AGI继续遥不可及，中国则有机会抢先好好应用当前AI技术，并普及至世界各地。白宫国家安全委员会前中



图为沈阳2025全球工业互联网大会展览区，工作人员演示具身智能操作系统。中美双方均视AI为关键科技，但取态明显有别，美国科网界希望早日创出胜过人类的AI系统；中国政府集中火力将当前AI技术好好应用。外媒分析，两国一旦赌输，随时大幅落后于对方。（新华社）

国与台湾事务高级主任Julian Gewirtz表示，面对具备重大影响力的人工智能应用，中国不视之为未来理论，而是此时此地利用的东西。

中国社会各处已应用本土AI模型

目前中国本土AI模型已应用在社会各处，如华为云盘古大模型加快气象预测1万倍、深圳公安在视频巡逻中引入AI大模型技术等，连养猪业亦正利用AI技术，监测猪只健康。今年4月，清华大学成立人工智能医院，料有42名AI医生线上坐诊，避过现实排队候诊的烦恼。

《华尔街日报》认为，尽管美国科网企业亦有应用当前AI技术，如谷歌于旗下Pixel手机系列加入实时翻译功能，美国咨询公司亦用AI建立PowerPoint文稿及为客户摘录内容等，但毕竟美国是任由科技界自行发展，而中国政府则倾力实现愿景，如今年1月国家大基金三期牵头设立国家人工智能基金，总规模高达600.6亿元人民币。

谷歌前行政总统施密特（Eric

Schmidt）及其办公室中国和人工智能主管Selina Xu在《纽约时报》合写文章，批评现时矽谷只顾追寻AI或AGI，但目前未知到底AGI何时来临，同时旧金山湾区外的人却对AGI一无所知。文章提到，中国科学家及官员不如美方精通AGI，但中国国务院总理李强最近表明，要将AI与实体经济深度融合。两名作者忧虑，矽谷过于执着此一目标，疏远大众，错过重大机会，未能善用眼前已有的科技，最终可能落后于中国。

文章称，当矽谷科技专家警告AI或带来末日，中国企业却忙于将AI融入微信、医院、电动车、家具等，难怪中国人对AI较乐观。文章引述益普索（Ipsos）调查，指出在中国逾四分之三的受访成年人表示，AI已深远改变他们过去过去3至5年间的日常生活，数字冠绝全球，更是美国人同样比例的2倍；Edelman Trust Barometer另有调查指出，只有32%美国人表示相信AI，中国则有72%人相信AI。

自美国封锁先进晶片出口至中国后，

令中国难以靠科技与美国并驾齐驱，但深度求索（DeepSeek）以次级图形处理器（GPU）及专家混集架构（MoE）突围而出，震惊外界。《华尔街日报》分析，受制于晶片出口限制，中国AI公司很难与美国科网巨头正面交锋，只能另辟蹊径。

学者：华选择合理 美教育体系占优

佐治华盛顿大学助理教授Jeffrey Ding指出，由于中国未知追求AI规模是否有相应回报，其目前选择反而显得合理。他认为，中国让身为科技领袖的美国付出探索科技的成本，自己则尝试紧贴在后，或不断改进兼落实技术。

他又提到，回顾互联网经历过科网股泡沫爆破及多年发展，才塑造出全球的互联网实体，AI领域或需数十年才知胜负谁属。不过，Jeffrey Ding暂对美国看高一线，认为美方在利用新科技方面仍较中方有重要优势，包括美国精英大学外的博雅教育体系，有助普及科技知识。他相信若美国能维持此项优势，最终仍很有可能击败中国。

深圳机械人6S店 可买可租可砌机

可按要求「二次开发」 应用范围涵工商生活

深圳的机械人产业为全国佼佼者。深圳市机器人协会与中国科学院深圳先进技术研究院年初的《深圳市机器人产业发展白皮书（2024年）》指出，全市机械人产业链总产值去年达2012亿元人民币，年增12.6%。今年7月底，龙岗区新开号称全球首家的「机械人6S店」，集展示、销售、租赁和定制等于一体，客人既可买整机或租机，亦可按自己需求「砌机」，为机械人进入百姓家踏出第一步。 蔡宛均

「机械人6S店」的「6S」，是在传统汽车4S店销售（Sale）、零配件供应（Sparepart）、售后服务（Service）及信息反馈（Survey）4项基础上，新增租赁（Lease）和个性化（Customized）两大功能。店长张帅表示，截至上月已有逾30家机械人企业签约合作，其中人形机械人产品占约20%，应用范围涉及工商业和生活。

逾30家机械人企业签约合作

张帅称，店内展示的所有产品皆可租赁，客户即使找不到所需产品，也可通过该店对接合作企业获取货源。至于定制主要分两种：一种是根据现有产品定制不同规格；另一种是依据现有产品结合客户需求二次开发，「如针对送餐机器人，可以按客户需要更改放餐的空间容量；再如宇树的机器人，售价16万元（人民币，下同）的基础版只具备基本功能如行走、特定动作等，但可以二次开发巡逻等功能」。除租赁和定制，客人亦可在该店寻觅各类配件自行「砌机」，不过目前驻店的零部件供应商未多，但龙岗区人工智能（机器人）署长赵冰冰表示，随着供应链愈发齐全，未来在「6S店」只需半小时便可配齐零件，像砌电脑一样砌机械人。

20万元冲咖啡机械臂最受欢迎

记者上月亲访该店，机械人琳琅满目，工业领域有可搬运物料的S50机械臂、可进入危险环境救援的机械狗；商



图为公众观看深圳机械人6S店展示的机械人。该店今年7月开业，已有逾30家机械人企业合作并提供产品。（蔡宛均摄）

业领域有冲咖啡的AI机械臂和外卖配送机械人；生活方面则有养老陪伴机械人和各类儿童机械人产品。此外还有宇树、数字华夏、众擎等国产品牌的人形机械人。产品价格从几百到几十万元不等，最贵的是数字华夏的仿生人形机器人，一个售95万元，而目前最受欢迎产品则是19.8万元的冲咖啡机械臂。

「6S店」有好评也有质疑，从事酒吧娱乐行业的黄先生听闻该店开张，专门带小孩和生意伙伴来参观。黄先生说近几年一直探索向AI方面转型，但参观过后「整体比较失望，还未达到想像中可直接量产的程度，但另一方面也意味，我现在入行还有很大发展空间」。黄先生的儿子跟店内的教育机械人对话后觉得，「这款使用感受跟小度（百度智能音箱）差不多，来来回回都是那几句说话，而且声音很机械，不像人一样有情感」。

华强北开交易中心 访寻未遇商户未闻

如果说「6S店」是机械人落地的新猷，那华强北就是抢机械人消费的头啖汤。作为深圳电子产品集散地，华强北今年3月便成立赛格机器人交易中心，然而记者上月前往欲探进展却遍寻不获，不仅每个楼层指示牌都没有任何信息，询问商铺亦获复「不知道这个交易中心，没听过」。至于仍有卖机械人产品的店铺，主要是以儿童玩具或单纯遥控产品为主的机械狗或玩偶机械人，科技感与「6S店」有明显差距。

除深圳有「机械人6S店」，机械人零售在全国正遍地开花，上海和杭州于7月初分别成立上海市人形机器人展示与交易中心和杭州具身智能4S店，北京亦在上月初举办的2025世界机器人大会正式对外开放具身智能机器人4S店。

「机械人6S店」部分产品



夏澜S02

开发商 数字华夏

类别 仿生人形机械人

功能 展厅讲解、营销客服、展示表演等

价格 95万元

Kuavo 夸父

开发商 乐聚

类别 仿生人形机械人

功能 通用形机械人，可从事家务、搬运等

价格 56万元



AI机械臂咖啡机

开发商 安诺机器人

类别 六轴机械臂

功能 全自动制作咖啡

价格 19.8万元

全球最大书城湾区之眼月底开幕

近年，深圳的书店成为文青拍照打卡的新热点，湾区书城将于本月26日正式开幕，由于建筑外形似眼睛，被称为「湾区之眼」，让市民在享受阅读的同时，也能分享上社交网站，或成为文化爱好者的新地标。这家书城的特色在于其独特的设计理念，结合了开放式空间与静谧的阅读区，让读者能够在舒适的环境中沉浸于书海之中。深圳近年有不少环境优美的书店开幕，例如愈欣书店、钟书阁、旧天堂书店及覓书店，这些书店风格有的充满科技感，有的主打怀旧复古风，有的设置螺旋巨型书架等，喜欢阅读又重视书店环境的文青千万不要错过！



本月26日正式开业的「湾区之眼」书城，总建筑面积13.1万平方米，属全球最大实体书城之一。（模拟图片）

作为大湾区文化新地标，湾区之眼书城（深圳书城湾区城）将于9月26日正式开业，这座总建筑面积13.1万平方米的文化综合体，亦属全球最大实体书城之一，除了多样的书籍选择，湾区之眼书城还将定期举办文化活动，如作者签书会、阅读分享会和文学沙龙，为读者提供一个交流思想的平台。湾区之眼以「书+」理念建构全场景文化生态：城内分别为艺术花园、人文万象、欢乐META三大主题空间，汇聚近10万种、超30万册精选图书。

位处宝安 总面积13万平方米

「湾区之眼」坐落于宝安中心区，邻近港人熟悉的壹方城、欢乐港湾及前海HOP天地。区内夜间经济更是受大众欢迎，如美食街与摩天轮的光影秀等。交通方面，「湾区之眼」与地铁5号线宝华站无缝连接，在北区的L2艺术花园设计了270度全景落地窗与卡座，为读者们打造「阅读头等舱」阅读体验，而北区L1人文万象区的布局设计是图书文化展，该区名为「猫王妙播」打造「AI声音乌托邦」，融合复古书房与未来空间场景，打造从复古收音机穿越至



新一代AI平台，创造跨时空声音奇旅。除了「湾区之眼」，深圳还有几家值得去的书店，无论是开学后学生想寻找课外活动，还是想要放松，这些书店都是好去处。

前海欢乐港湾「钟书阁」多打卡点

内地网络购物同社交平台小红书亦常推介深圳书店，其中一间便是位于宝安区前海欢乐港湾的「钟书阁」。踏入「钟书阁」，就像是进入了一座时空回廊，不停的旋转，彷彿要带我们穿越时空；又像是一座巨大的海螺；人往中间一站，打卡拍照特别有时空感与酷炫。「钟书阁」以丰富的藏书著称，并且可以试读。它还有标志性的玻璃帷幕墙，幕墙上写满了来自各种经典书籍的文学片段和名言金句。

同时，「钟书阁」也是儿童友善书店，儿童区很适合带小孩，儿童绘本区域是可爱的公主配色。如果读累了，还有咖啡休息区，深圳周边的文创产品区可供浏览。至于「湾区之眼」推出的AI数字人，不仅提供导航、查询、资讯、问答等服务，而且能与读者对话及深入交流。

深圳特色书店一览

	愈欣书店 (前海印里店)	钟书阁 (欢乐港湾店)	旧天堂书店 (华侨城店)	覓书店 (壹方城店)
卖点	位于深圳前海的「愈欣书店」，因为地面、书架、天花板等采用镜面玻璃设计，令整体空间充满科技感，让人有魔幻镜像世界的感觉，而成为著名打卡书店。书店占地约4000平方米，除了装潢十分酷炫科幻，里面共有超过万册书本，环形书塔有三道门，分别可通往自习室（需付费）、瑜伽区和喝茶休闲区，每个区域设计各有特色。此外，书店还有「SHINE」BAR及「TEA-SHINE」两大特色空间，「SHINE」BAR有露天影院及无边水境的景色很适合拍照打卡	深圳港湾的「钟书阁」书店，最大特色是有一个红色螺旋状的巨型书架，搭配镜面设计，让螺旋形状无限延伸，是拍照打卡的热点。书店占地1100平方米，提供4.5万多本藏书，是一间结合文学和艺术的书店。红色螺旋书架的设计是以「生存在城市里不停旋转的人」为主题，适合大家沉浸在书本的世界里。入门口就能看到这个震撼的螺旋书架，是小红书出现得最多的相片	「旧天堂书店」是一间书卷味和怀旧风情浓厚的独立书店，主要经营人文图书和独立音乐，比较适合私人阅读或文化交流的空间。书店内除了有提供冷门的书籍，还有一个区域是卡式音乐录影带和黑胶唱片的展示区，喜欢这类风格的文青绝对要亲自去探店。这间书店会不定期举办独立音乐表演、文化活动等，里面还有一间小型咖啡厅，每个角落都有独特的风情	位于壹方城商场的「覓书店」是一间亲子书店，内部有一个像时间长廊的空间连贯至不同的区域，包括图书区、咖啡区、儿童区及商品陈列区等，门口的灯饰绚丽及气派，设计风格非常亮丽。其中书店内有一个棋盘格的书架，加上长廊有时空隧道的感觉，是拍照打卡的热点。还有书店中央位置圆形区域上方挂着无数的纸条，顾客可以在纸条上写下寄语和感想挂上去
地址	南山区自贸大街86号	华侨城欢乐港湾东岸L1-021	南山区华侨城文化创意园2期a5栋旧天堂书吧	宝安区新湖路99号壹方城购物中心3F
营业时间	10:00至22:00	10:00至22:00	11:00至22:00	09:00至21:30
交通	地铁5号线「铁路公园站」下车A出口	5号线临海站B2出口	地铁2号线「桥城北站」下车B出口	地铁1、5号线宝安中心站F出口 11号线宝安站C出口



大湾区除了大型科技馆，还有些由科研机构开设的小型博物馆或科普展厅，它们专注于某一学科，知识性强却不失趣味。广东省科学院微生物研究所旗下的「蘑菇博物馆」是一例，这里不仅有日常食用的冬菇、银耳，还有价值连城的灵芝、虫草，更会教参观者分辨毒菇。

林迎



华南地区「毒王」致命白毒伞，成人食用50克便可致命。（林迎摄）



「神奇的蘑菇世界科普基地」则展出较多食用菇类。（网上图片）



「华南菌物博物馆」中展出的菇类标本，玻璃罩中模拟蘑菇原本的生长环境。（林迎摄）



博物馆内展出的假虫草，外行人往往不懂分辨。（林迎摄）



科普基地中有不少巨型灵芝，例如图中的西藏灵芝王。（网上图片）

华南菇事

广州有两间「蘑菇博物馆」，都属于广东省科学院微生物研究所，一间是越秀区「华南菌物博物馆」，另一间是黄埔区「神奇的蘑菇世界科普基地」。前者位于广东省科学院，进门左转可见一个小花园，园内矗立中国著名真菌学家邓叔群的雕像，他1963年创办中国科学院中南真菌研究室，即现时广东省科学院微生物研究所的前身。

「华南菌物博物馆」是华南地区最大菌物学科普场所，馆藏10万件标本，展出约500件，分「食用菌」、「药用菌」、「毒蘑菇」3类。「食用菌」有不少常见种类，如木耳、冬菇、银耳、茶树菇等，亦有松茸、鸡枞等「贵价货」。「药用菌」中最知名的是灵芝，邓叔群女儿、邓庄教授1959年在广州培育出全球第一棵人工栽培灵芝，参观者可看到该灵芝标本；当年的技术突破，正是现时每年近200亿元人民币产业的灵芝产业基础。

上世纪八九十年代红极一时的「太阳

神口服液」，其成分亦源自广东省科学院微生物研究所的猴头菇，开创保健品企业冠名赞助「广州太阳神足球队」的历史。同时，馆方还展出人工培育的广东虫草，营养价值相若青藏高原的冬虫夏草，若能大规模推广，则毋须破坏生态去挖掘野生虫草。展厅最引人注目的是一面「毒蘑菇」大型展柜，当中的「毒王」致命白毒伞学名「白毒鹅膏」，因外形白色、看似无毒，易被误食，成人食用50克便可致死。

「华南菌物博物馆」的展品多被罩在玻璃，黄埔区「神奇的蘑菇世界科普基地」则让参观者进入「低温蘑菇房」，在工作人员指引下触摸菌类。这里侧重展示工业化培育技术，多展出食用菌，包括金针菇、虫草花（蛹虫草），亦有食用灵芝。若团体、学校预约参观，学童更可参与采摘蘑菇、手工制作等活动，或在显微镜下观察菌丝。该基地出售数种「菌包」，访客可买回家中自行种植食用。

华南菌物博物馆

地点	广州越秀区先烈中路100号广东省科学院59号楼
交通	广州地铁6号线黄花岗站
门票	免费，需经「蘑菇博士」微信公众号预约
开放时间	上午8时半至中午12时，下午2时半至5时半，每周三上午9时、下午3时有免费讲解

神奇的蘑菇世界科普基地

地点	广州黄埔区科学城神舟路792号
交通	广州地铁6号线金峰站
门票	免费，需经「神奇的蘑菇世界科普基地」微信公众号预约
开放时间	上午8时半至中午12时，下午2时半至5时半

《日挂中天》辛芷蕾威尼斯封后

继巩俐、叶德嫻再有华人夺同奖

中国女演员辛芷蕾威尼斯封后，成为继巩俐、叶德嫻之后第三位斩获威尼斯影后的华语演员，也是首个在欧洲三大影展享此殊荣的「80后」中国演员。

首位「80后」欧洲影展影后

第82届威尼斯影展6日晚在丽都岛举行颁奖典礼。39岁的辛芷蕾凭借在蔡尚君执导的影片《日挂中天》中的精湛演绎荣获影后，成为当晚焦点。

在颁奖典礼现场，辛芷蕾非常激动，她在获奖致辞中表示：「十几年前我刚入行的时候，吹过一个牛，我说有一天我要站在世界级舞台上，成为国际巨星。那时候我遭受到了很多嘲笑。但是你看，今天我终于站在这儿了。能站在这个世界级的舞台上，能跟那么多来自世界各地的顶级女演员同台竞技，并且得到这个奖，我为自己感到骄傲。我也为自己作为一名来自中国的女演员能再次站在威尼斯的舞台上感到骄傲。」

忆十几年前盼登国际舞台遭嘲笑 寄语所有女孩「有梦就要行动」

她补充说：「我想对所有女孩说一声：只要有梦想，就大胆去想，大胆去做，万一哪天就实现了呢，就像我一样。」随后，她向包括导演蔡尚君、这次合作的演员张颂文和冯绍峰、家人、团队等一一表达感谢。

《日挂中天》由辛芷蕾与张颂文领衔主演，影片讲述一对昔日恋人美云与葆树分别多年后在南方小城重逢，却被命运裹挟最终走向悲剧的故事。导演蔡尚君2011年曾凭借《人山人海》荣获第68届威尼斯影展最佳导演「银狮奖」，《日挂中天》是其第二部入围威尼斯影展主竞赛单元的作品。《电影文学》曾评价蔡尚君的电影深入社会人文，「通过记录中国中下层老百姓的人情世故，细腻地描绘了社会转型期下人们思想转变的过程和内心情感的抒发。」

《日挂中天》还是一部粤产片，影片不仅在广东备案立项，更全程在广东取景

欧洲三大影展 历届华人影后

演員姓名	獲獎年份及電影節	獲獎影片
張曼玉	1992年柏林影展	《阮玲玉》
鞏俐	1992年威尼斯影展	《秋菊打官司》
蕭芳芳	1995年柏林影展	《女人四十》
張曼玉	2004年康城影展	《錯過又如何》
葉德嫻	2011年威尼斯影展	《桃姐》
詠梅	2019年柏林影展	《地久天長》
辛芷蕾	2025年威尼斯影展	《日掛中天》

资料来源：明报整理

拍摄，包括广州、韶关、东莞等地。电影结尾片段取景于东莞石龙客运站及站外人行天桥。片名亦源自粤剧《紫钗记》中的唱词「日挂中天格外红，月缺终须有弥缝」，比喻男女在历经磨难后，冰释前嫌重归于好。

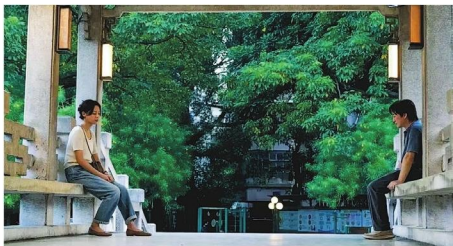
取景广东多地 日挂中天缘粤剧唱词

意大利威尼斯影展创立于1932年，与法国康城影展、德国柏林影展并称为欧洲三大影展，三大影展因给予创作者透过电影表达其艺术自由的态度而享誉国际。作为第三位斩获威尼斯影后的华语演员，辛芷蕾的获奖不仅创造了个人职业生涯的巅峰，更标志中国女演员在国际舞台上的持续突破。消息登上微博热搜，内地媒体亦纷纷进行报道。

辛芷蕾在微博分享咬奖欧洲杯自拍并配文「感恩所有」，李冰冰、甄子丹、孙红雷、冯绍峰、高叶等一众演员发文祝贺。多年前曾预言「属于辛芷蕾的未来才刚起步」的导演王家卫，也再次被网友感叹「眼光毒辣」。业内普遍认为，辛芷蕾已具备「大花」（颜值与演技兼具的一线女演员）特质，不仅有望打破「85」花旦原有竞争格局，更被视为「巩俐之下内地第一人」的有力候选。



第82届威尼斯影展6日晚举行颁奖礼，中国女演员辛芷蕾斩获影后，成为继巩俐、叶德嫻之后又一夺得此殊荣的华语演员。（法新社）



《日挂中天》由辛芷蕾与张颂文主演，讲述一对昔日恋人在南方小城重逢，最终走向悲剧的故事。（网上图片）



辛芷蕾在王家卫执导的《繁花》中饰演餐厅老板娘李李，一颦一笑引发观众对90年代上海江湖的想像。（资料图片）

父瘫痪为养家退学 巧合转踏演艺路

39岁的辛芷蕾近年出演《如懿传》《繁花》等剧集爆红，但其演艺之路并非一帆风顺。生于黑龙江小城鹤岗，辛芷蕾曾经梦想做一名服装设计师，但因父亲遭遇意外瘫痪，她选择退学养家，也机缘巧合走上演艺之路。

辛芷蕾大三时从设计学院退学，外出工作挣钱，照顾父母和弟妹。在一次做礼仪小姐时，辛芷蕾被甄子丹的经理人相中，开启演艺之路。经过8年配角生涯，她出演的文艺片《长江图》2016年入围第66届柏林影展。

早年受访时，辛芷蕾曾直言不讳地表示「我就是想红，我就是想有钱」，毫不遮掩的野心一度引起争议。2017年，辛芷蕾在《绣春刀2》里饰演颇具神秘感的孤傲女侠丁白缨，引起了导演王家卫的注意。2018年，她以电视剧《如懿

传》爆红，2023年出演王家卫执导的《繁花》，以风情万种的女老板李李一角再攀演艺巅峰。

《长江图》入围柏林影展 凭借《繁花》再攀巅峰

起初宣布主演《繁花》时，外界称辛芷蕾是「王家卫最丑女主角」，认为她比不上张曼玉、刘嘉玲、林青霞等王家卫御用女主角。然而《繁花》播出后，不少观众一改负评，被她的演技及剧中明艳复古的造型吸引。辛芷蕾曾为打磨角色付出许多努力，2020年拍摄电影《紧急救援》时，为出演救援队女机长，她接受了严苛的飞行特训。2023年出演独角戏话剧《初步举证》，辛芷蕾更一人饰演22个角色，背诵112页台词，在舞台上连续表演两个小时。

占渣木殊捧威尼斯金狮大奖惹议 朴赞郁「食白果」美媒不值 梁朝伟失落影帝 不敌「意大利总统」

第82届威尼斯影展7日举行闭幕及颁奖礼；被香港影评人指在参赛片《Silent Friend》「演技突破」的梁朝伟，最终未能于康城影帝之外再添一个国际影帝殊荣，败给《La Grazia》中饰演意大利总统的东尼施维路（Toni Servillo）；《世界呢分钟》美国导演占渣木殊（Jim Jarmusch）凭《Father Mother Sister Brother》捧走最高荣誉金狮奖惹来争议，被指成绩不及首映后赢得超过23分钟掌声的《The Voice of Hind Rajab》，有美媒亦替「食白果」的朴赞郁导演《选择有罪》不值。

威尼斯影展今年主竞赛单元评审团以《滞留生》导演亚历山大比恩（Alexander Payne）为首，成员包括《我生如是继续》金球奖影后法兰达杜利斯（Fernanda Torres）、《菩提树籽》伊朗导演拉赫罗夫（Mohammad Rasoulof）及《风流一代》内地女星赵涛等。现场观众及影评较偏爱拿下评审团大奖的《The Voice of Hind Rajab》，故事讲述巴勒斯坦5岁女童去年初在加沙战火中命丧的经过。Deadline等美媒更替集合李秉宪、孙艺珍等韩星主演的《选择有罪》「食白果」不值。不过导演朴赞郁自言《选》片首映时观众反应比他过往任何作品都要好，「已觉得获得大奖」；韩国总统李在明亦表示能够相隔13年再有韩片跻身威尼斯主竞赛单元，已是一项成就。事实上，《选》片将代表韩国角逐来年奥斯卡国际电影殊荣，有机会跟今次的对手再碰头。

认同黑泽明 占称每天在学习

占渣木殊（Jim Jarmusch）执导的《Father Mother Sister Brother》，集结金像影后姬蒂白兰芝（Cate Blanchett）、《婚姻故事》亚当戴华（Adam Driver）、《缘来他不够爱我》柏林影后夏绿蒂蓝萍（Charlotte Rampling），以及占的老拍档兼男歌手Tom Waits等主演，捧走代表最佳电影的金狮奖，却令不少人大跌眼镜。电影以3个独立但主题相连的故事构成家庭三部曲，描绘成年子女与父母之间的复杂情感，探讨家庭关系中的沉默、误解与未说出口的爱，并把背景分别设定在美国东北部、爱尔兰都柏林及法国巴黎。

占渣木殊领奖时未知是否回应「争议」声音，一开腔便说：「哦，糟了！」他表示身为电影人，拍戏动力不在于竞争，「但我真心感激这份意想不到的荣誉」；又多谢评审及观众喜欢他这部安静的电影，

并称同意凭赢得最佳导演的宾尼沙夫迪（Benny Safdie）早前所言「艺术不必直接涉及政治也能具备政治性，它能激发同理心，而同理心是解决问题的第一步」。占还表示对日本大导演黑泽明当年在奥斯卡领终身成就奖时所言，「他说仍担心不知道自己是在做什么，我也有同样感觉，每一次也在学习」。

梁朝伟同片拍档赢最佳新演员

在《Silent Friend》扮演神经科学家的梁朝伟，被香港影评人陈智廷指其角色贯穿全片，并且「演技突破」，最终不敌《罗马浮世绘》保路苏云天奴（Paulo Sorrentino）执导《La Grazia》的东尼施维路。该片亦是两人继《罗》片后另一佳作，故事讲述东尼扮演意大利总统，在任期最后几个月面临连串道德与情感上的抉择，包括身为虔诚天主教徒与资深法学家，必须决定是否签署合法化安乐死法案，以及应否赦免两名杀害伴侣的杀人犯等。

梁朝伟虽然失落影帝，但在《Silent Friend》扮演1908年瑞士女学生的露娜韦勒（Luna Wedler）赢得最佳新演员，曾演出Netflix剧集《呼唤奇迹的光》的她感激导演及同片拍档，并在颁奖礼后的记者会表示，「我总是尝试在自己的生活中找寻跟演出角色的联系，今次最特别的是角色如何与大自然连结，跟植物与树木如何说话，我开始跟着做，并爱上她的好奇心」。另外，《Silent Friend》兼夺国际影评人费比西奖。

导演得奖 狄维庄逊兴奋尖叫

凭《The Smashing Machine》捧走最佳导演的宾尼沙夫迪，同时也是演员，曾演出《奥本海默》、《甘草薄饼》等电影，过往执导《未成大器》等片多与哥哥佐斯（Josh Safdie）兄弟档上阵，今次得



梁朝偉（上圖）在《Silent Friend》的演出受到讚賞，但仍不敌扮演意大利總統的東尼施維路（圓圖），後者在意大利是知名演員，深受傳媒歡迎（左圖）。

（法新社/劇照/影片截圖）



占渣木殊憑姬蒂白蘭芝有份主演的《Father Mother Sister Brother》拿下最高榮譽金獅獎。

（路透社）

奖作品却是首次独自执导。片中狄维庄逊（Dwayne Johnson）与爱美莉宾特（Emily Blunt）继《幻险森林奇航》后再度合作，电影改编自真人真事，讲述综合格斗选手Mark Kerr在擂台上无人能敌，其实饱受心理创伤与药物成瘾困扰，跟女友Dawn的关系更异常复杂，既是他的支柱，也是他情绪崩溃的导火线。宾尼获赞在片中把狄维改头换面，并让观众认识到他也可以发挥演技。宾尼致辞时感激两名演员，指狄维是他的朋友、兄弟、拍档，两人肩并肩，「感谢你全情投入，毫无保留的演出，我们一起跳悬崖，一齐成长，一起学习」。



宾尼沙夫迪首次独自执导《The Smashing Machine》即捧走最佳导演奖，他感谢主角狄维庄逊与爱美莉宾特。

（法新社/剧照）



《Silent Friend》的露娜韦勒赢得最佳新演员。

（法新社）

在记者会上宾尼沙夫迪补充，「我收到狄维的语音短讯，全是兴奋尖叫；这是我们共同努力的成果，他、爱美莉和我，迫不及待跟他们分享这银狮奖。与狄维合作最开心，任何要求都可以，完全没有界限，相信此片的真正力量就是我们三人走在一起」。

首次自编自导《女孩》参赛威尼斯影展 舒淇呻压力大 闻掌声落泪

第82届威尼斯影展7日举行闭幕及颁奖礼，金马影后舒淇首次自编自导电影《女孩》入围主竞赛单元角逐最高荣誉金狮奖，日前她率领邱泽等主角出席首映礼及记者会。舒淇自言当导演压力很大，时刻担心观众反应，当首映礼后听到热烈掌声，她即忍不住落泪；梁朝伟有份主演《梦鹿情缘》匈牙利女导演伊迪高安怡迪（Ildiko Enyedi）自编自导竞赛片《Silent Friend》，香港时间6日凌晨首映，但5日率先公开长约分半钟预告片。

舒淇自编自导的《女孩》，由邱泽、9m88、白小樱及林品彤主演，故事以1988年台湾为背景，讲述女孩林小丽（白小樱饰）在迷惘中长大，渴望逃离黑暗。小丽父亲（邱泽饰）是一名失意的技工，晚上常喝得酩酊大醉后蹒跚回家，并把愤怒宣泄在妻女身上。小丽遇见无惧他人眼光、自在生活的李莉莉（林品彤饰），才第一次看见世界的色彩。然而，这份向往却触动了小丽母亲阿娟（9m88饰）过往创伤。

舒淇早前接受美媒访问，称多得《刺客聂隐娘》导演侯孝贤鼓励，才会开始编剧及执导，《女孩》酝酿10年，2023年担任威尼斯影展主竞赛单元评审的经验，启发她一鼓作气完成剧本。据《中央社》报道，舒淇在《女孩》首映礼前告诉《法新社》记者，称拍此片与其童年经历有关，「这些经验留下的伤痕至今仍在」。她15岁曾离家出走，现年49岁的舒淇表示，「这些伤痕正在愈合，但回顾过去，伤痕如今仍会疼痛」。舒淇说：「拍完电影后，我告诉至今仍在酗酒的父亲，『对不起，我把你的故事搬上了大银幕』。」

担心没把工作做好

在威尼斯记者会上，舒淇谈及首次执导的感受，称以前当演员比较简单，只要专注在角色方面，还有空在意造型与仪容，但如今成为导演参与影展，从清晨醒来便挂心观众的反应与评论，「好多莫名的压力」。她称这次以导演身分带着第一部电影与大家见面，很担心自己没把工作做好，因此首映前完全无心在乎化妆与服装，只想看观众是否喜欢这部作品。

邱泽表示片中饰演父亲角色，让他重新思考与亡父的关系，「小时候对他有很多不了解，我也透过这个角色，来揣摩他当时是怎么想的？为什么这么做？经过这部电影跟他有很多对话。虽然他已经在天堂



▲梁朝伟首次与《梦鹿情缘》匈牙利女导演伊迪高安怡迪合作，参演威尼斯竞赛片《Silent Friend》，首条预告片曝光，讲述他与古树展开实验。



了，心里面也同时有很多释怀，希望大家看电影时也能感同身受」。据台媒报道，《女孩》首映后观众热烈鼓掌及喝彩，舒淇难掩激动当场落泪，与白小樱、9m88、邱泽等互拥。

在烂番茄网站，《女孩》暂时共有5篇影评文章，3篇给予正面评价，包括美媒Variety，赞赏该片情感真挚及结尾温柔感动人心；但制作方面有缺陷，过长片长及剪接不够紧凑，令观众难以厘清部分时间线及人物关系。

梁朝伟参赛片预告曝光

另一方面，梁朝伟主演《梦鹿情缘》匈牙利女导演伊迪高安怡迪自编自导竞赛片《Silent Friend》，香港时间6日凌晨登场，预告片前日率先曝光。预告片一开始梁朝伟亮相，以英语的画外音表示，「如果它们以我们观察它们的方式来观察我们，那会怎样？」之后他亦有多个特写镜头。《Silent Friend》以德国中世纪大学城植物园中心的一棵古老银杏树为核



舒淇首次自编自导的《女孩》在威尼斯首映，获得热烈掌声，她感动落泪，并与一众主角拥抱。（Getty Images/影片截图）



心，此树正是片名所指「沉默的朋友」，百年来静静地见证周遭变迁。电影聚焦三名与这棵树有联系的人物，生活在不同年代，包括2020年，梁朝伟饰演研究婴儿大脑的神经科学家，与这棵古老银杏树展开一场意想不到的实验；1972年，德国演员Enzo Hermann Brumm饰演年轻学生，因观察与一株天竺葵建立联系而深受触动。1908年，瑞士女演员Luna Wedler饰演大学首名女学生，透过摄影镜头在最平凡的植物中发现宇宙的神圣图案。曾与导演伊迪高安怡迪合作的《接近无限温暖的蓝》法国女星蕾雅丝端（Lea Seydoux），则客串演能与植物沟通的专家。

《龙与雀斑公主》细田守执导非竞赛片《Scarlet》日前在威尼斯影展举行记者会及首映礼，他称身为电影人，威尼斯影展是梦寐以求的圣地。为男女主角配音的《快一秒的他》冈田将生与《工作细胞》芦田爱菜亦盛装行红地毯。新片讲述Scarlet公主在父亲被杀后，决定报仇但失败，并滞留在「死者之国」，遇上从现代穿越到此的护士，二人携手穿越死亡与绝望的边境，完成复仇大计。

细田守在记者会上称，一直想拍复仇故事，「我相信全世界的观众都喜欢看主角报仇，但我的作品除了包含复仇元素，还有宽恕」。

冠军陈咏诗称跟男友亲密是爱的象征

亚军施宇琪季军袁文静无惧另一半被起底



▲▼陈咏诗跟男友合照，以及在泳池激吻的片段流出。（网上图片）



出炉港姐冠军陈咏诗、亚军施宇琪、季军袁文静和最上镜小姐暨友谊小姐李尹嫣日前到旺角出席颁奖活动，师姐冯盈盈和朱千雪任颁奖嘉宾。陈咏诗早前被爆有学霸圈外男友，当选后删除社交平台的性感照，近日她与男友在泳池激吻的片段流出，她对此淡定回应称是爱的象征，不觉得是负面事，不担心再有片流出，还说可跟大家分享。亚季军施宇琪与袁文静都有拍拖，有心理准备男友被起底，思想正面不担心。

记者：鍾一虹

大合照欠庄静琨 袁称对方有事先离去

陈咏诗表示当选港姐后心情仍然很兴奋，会争取时间补充睡眠休息，会陆续与家人好友食饭庆祝；施宇琪与袁文静近日忙回复好友及粉丝的恭贺留言。陈咏诗与圈外男友在泳池激吻片段流出，她表示没有留意，近几个月忙于选美赛事，将感情低调处理。网友不停翻炒她跟男友的亲密照，陈咏诗不认为是负面事情，大方说：「这些是爱的象征，如果大家想看我更多生活片段，可分享给大家，冇乜所谓！」



陈咏诗表示跟男友的亲密举动是爱的象征。

施宇琪被网民翻出曾遭连登讨论区男子起底力追，她表示有留意，不认为是负面新闻，「我没有做不好的事，其实是很久之前的事，已不太记得细节」。她与袁文静表示谈恋爱方面都很低调，施宇琪有心理准备成为新闻对象，「幸好男友都属于形象正面和健康，不太担心他被网民起底」。

袁文静笑言男友若被起底，相信大家都会很喜欢他，「因为他都很正面乐观，他也识唱rap，我才艺表演唱rap，男友都有帮忙填词」。庄静琨落选后显得失望，在社交平台放负，袁文静赛后贴佳丽大合照独欠庄静琨，袁文静解释佳丽之间没有不和，「当晚她好似因朋友有事而先行离去，我忙到半夜，未有时间了解她的情况，她回复信息比较慢」。

朱千雪否认再怀孕 待无綫安排工作

朱千雪透露有看港姐决赛，赞佳丽素质高，很开心活动上跟得奖师妹见面。有否跟师妹分享面对舆论和新闻的经验？她自言当年比较幸运，社交平台还未太流行，没有被起底的经验，「面对很多舆论时，听完就算，最紧要做好自己、享受过程，



▲最上镜小姐暨友谊小姐李尹嫣（左起）、亚军施宇琪、冠军陈咏诗和季军袁文静出席颁奖活动。

◀冯盈盈（左）和朱千雪（右）开心见到得奖师妹。

因为没法控制每一个人都钟意我」。冯盈盈称未察觉几名得奖师妹遇到面对新闻的烦恼，相信她们懂得处理。

朱千雪早前带1岁儿子到越南旅游，在社交平台贴穿松身裙的生活照，疑似再度怀孕，她笑说：「我着窄身又被人话肥，着松身又话有孕，其实我好难做，连妈妈

都打电话来求证『是否要恭喜你？』很搞笑！生育方面顺其自然，现在我都很忙，因为阿仔很活跃，我要追住他，每星期都要带他上学前班。」谈到幕前工作，她表示自2012年参选港姐加入无綫，一直保持合作关系，只是中间去读书和生小孩才减少曝光，未来工作正等待公司安排。

刘佩玥豁出去演机心女被父母闹衰格

医》电车巡遊 张曦雯大赞陈豪按摩手势好

陈豪与张曦雯主演无线剧集《侠医》，播出以来反应不错，日前他们联同其他演员乘坐电车巡遊宣传，吸引不少途人注目，之后在铜锣湾闹市示范中医穴位推拿，气氛热闹。陈豪听闻该剧首播有21.4点（约139万观众）收视，暂时是今年剧集首播最好成绩，希望能延续声势。刘佩玥剧中饰演机心女抢镜，快速变脸获观众赞赏；她称父母也闹她演得衰格，既然要演就要尽全力，豁出去不怕惹人反感。

記者：林蘊兒



《侠医》一众演员坐电车由西环出发至铜锣湾，沿途落力向市民呼吁追剧支持。

陈豪、张曦雯、刘佩玥、马贯东、谭凯琪、林溥来、游嘉欣、冯皓扬及郑子诚等《侠医》演员，日前乘坐电车由西环出发至铜锣湾巡遊宣传，沿路落力向途人挥手打招呼，吸引市民围观拍照，大赞他们靚仔及靚女。之后众演员抵达铜锣湾闹市，即场示范中医穴位推拿，陈豪重演为张曦雯按脚一幕，刘佩玥与马贯东示范做拉扯动作，玩到兴奋傻笑又大叫。

陈：中医师母亲赞表现OK

陈豪表示母亲是中医师，所以要他示范按摩穴位的动作很熟手，笑称剧中演医师也获母亲赞表现OK。陈豪表示经常为太太陈茵媺按摩，让她放松身体消除疲劳。拍摄时奉旨获按摩服务的张曦雯，大赞陈豪力度好，按得很舒服，笑言每次按摩后感觉身体更健康。

对于剧集播出后获不俗评价，两人认为归功于以往合作过几次的年轻监制陈萍，彼此有一定默契，更欣赏剧情具创意又节奏明快，借中医角度正面带出人与人之间的感情关系。陈豪与张曦雯齐说：「陈萍是TVB入面仅有的女监制，她工作好严

谨，不容许我们揸流摊，所以听闻剧集首播好似有21.4点收视，暂时是今年剧集首播最好成绩，是一个好开始，之后希望延续声势。」

刘佩玥身体抱恙声沙沙，但仍落力协助剧集宣传，照样在电车上大声向途人呼吁追剧支持，不想白费台前幕后人员心血，她见途人微笑挥手拍照大感安慰，顿时令肾上腺素飆升，即使身体不适也变得精神起来。刘佩玥表示可能天气转变加上自己抵抗力弱，导致气管较易敏感，不过叫大家不必担心。

刘：与丁子朗更加贱格

提到在《侠医》饰演地产经纪，演来充满机心，经常人前人后变脸，获网民大赞演得好。刘佩玥感非常开心，自爆连父母都闹演得衰格，藐视亲生女儿，她说：「既然要我演反派，就要尽本分不怕遭人反感，反而豁出去演衰人。事实上大家都分得开真人和角色不同，收到好多正面评价好开心。」她预告稍后剧情会与丁子朗有很多对手戏，自嘲两人表现更加贱格很讨人厌，吁观众密切留意。



刘佩玥表示既然要演衰人就豁出去不怕惹人反感，剧集播出后收到好多正面评价感到好开心。



▲陈豪（右）在铜锣湾闹市重演为张曦雯（左）按脚一幕。

◀《侠医》收视理想，张曦雯（左）与陈豪（右）归功于监制陈萍。

INSPIRE school 玩乐空间大 重户外活动 糅合芬兰教育模式 学习满 fun

以爱育人

►洪慕竹（前排左二）是虔诚基督徒，作为创校及新手校长，她本着「以爱育人」的精神办学，希望在愉快的学习环境下，孕育出一群阳光孩子。

（冯凯键摄）

享誉全球的芬兰教育，以因材施教、少功课、多户外活动等而闻名，与香港重视学术成就和培养精英的教育主义，南辕北辙。去年创校的五旬节圣洁会永光小学，却尝试糅合两地教育理念，取长补短。实战一个学年，学生并无因自由放松的校园氛围而影响学习成效，借镜芬兰教育而开展的校本「全球教育科」，也因着跨科学习，比独立科目带给学生更多生活体验。从本学年小一收生数目倍增，足见家长已用实际行动，向学校投下信心一票。

文：沈雅诗



结合自然环境、社区资源设计户外活动

位于大埔的五旬节圣洁会永光小学（下称永光小学）在2024年落成、是一间拥有后千禧校舍的津贴小学，校园面积约7085平方米，加上拥有大量绿化空间，为学校融入芬兰样式的教学，提供了先天优势。「芬兰教育其中一个特色，就是校园有很多玩乐空间，使孩子感觉到放松。因为我们校舍够大，在环境设计上便可以配合得到」。永光小学创校校长洪慕竹说。

举例，校方在楼层宽敞的公共空间，以及在空置课室里，常放置一些益智玩具，包括迭迭杯、桌游、豆袋、呼拉圈等，鼓励学生在小息时走出课室，齐开开心玩；今个学年，校方更计划加设游戏室，使同侪间有更多社交互动机会，同时亦全面开放感统活动室「FUNLAND」，让孩子在大息时可多做护脊、拉筋运动，放松身心。

借镜芬兰重视户外教育的特色，永光小学结合学校的自然环境与社区资源，设计了多样化的户外教学活动，洪慕竹透露：「除了利用校内的园圃做教学活动，我们亦带同学们探索过学校所处的新社区，也去过在大埔历史悠久的香港铁路博物馆、绿汇学苑、嘉道理农场等，实践以

户外做学习场景的教学方式。」

功课适中 小一无测考

提起芬兰教育，不少人第一时间联想到「少功课」、「无考试」的愉快学习生活，永光小学的情况又如何呢？「始终我们都要满足香港的教育制度，所以唯有取其平衡，能够做到的，都会尽量做。」洪慕竹称，该校是目前大埔区唯一一间在小一全学年无任何测考的小学，「小一无评估，但老师会在教完某个学习重点后，给同学们回答几条不计分的挑战题，那就可以掌握到小朋友的学习进度」。至于其他级别，全学年有两次总结评估，下学期则加插一次进展评估，并参照教育局的指引，全年的测考都安排在长假期前，务求小朋友和家长在长假期，都能享受真正放松。

关于功课，洪慕竹从来不标榜永光小学少功课，只以「适中」来形容，「我给老师的指引，是每日每科，最多只可给两份功课，我亦希望同学们能在校内完成大部分功课」。为此该校在周一至四的下午课节，有长达50分钟的导修课，八成家长回馈表示，子女回家后，约用1小时便可完成余下功课，「换言之，孩子在放学后，仍然有很多休息或亲子时光」。

同侪合作学习 逢周五「师生蜜语」谈心

「以人为本」也是芬兰教育所强调的，而且不是空泛的口号，当地学校很尊重每个孩子的差异，也让每个学生获得平等关注。在洪慕竹掌舵下，永光小学采用平均分班、异质分组，通过合作学习，促进同侪间的启发和交流。与此同时，高小的英文科则做分流教学，「我们刻意编排了每日全级同时段一起上英文课，4班的同学，会因应他们的能力，分流到不同的课室上课。由于每班程度相若，老师便可给予学生更充足、更贴身的照顾」。

谈到师生的连结，永光小学跟芬兰学界一样，同样用心在不同的细节上，建立彼此感情，增强学生对学校的认同感和归属感。不单在逢周五、提早放学的这一天，午饭后设立「师生蜜语」时段，让班主任与学生促膝谈心，洪慕竹平日在大息时，亦会走出校长室，跟学生一起玩，更相约他们共进午餐，「我想在轻松的气氛下，跟小朋友闲聊，了解他们的需要。上学年，我用了一年时间，分批跟全校每一个学生，都一起吃过午饭了！」除了关顾学生，她也重视家校沟通，创校一年已举办过两次茶叙，全校近半数家长皆有出席，为家校协助，奠定良好基础。



「INSPIRE school」

▲去年创校的永光小学，糅合了芬兰和香港两地的教育理念，并在「催谷型学校」与「happy school」二元划分之中，发展出另类的「INSPIRE school」。

（学校提供）

家°长°心°声°

学习气氛轻松 有充足时间发展兴趣

谢太女儿恩琳，本学年在永光小学升读二年级，他们本身住在太和邨，距离学校车程约20分钟，却在「自行分配学位」阶段，选择了这所当时仍在兴建中的新校。「我担心住所附近有口碑的学校会比较『谷』（催谷），但其他学校又不太感兴趣。碰巧永光小学创校，虽然当时关于学校的资讯不多，只知道是采用芬兰式校舍设计，我便估计是happy school之类，而且是基督教办学团体，于是便报读了。」

一年过去，谢太认为自己选择正确，校园活动多采多姿，又无学习压力，恩琳每天都是开心上学，开心放学的。「很感恩学校设有特长导师课，足够让女儿在学校完成所有功课，那放学后，便有更多空闲时间，可以参加她喜欢的兴趣班。」不过，学习气氛轻松不等于学不到，谢太说：「一年级无测验考试，我没有跟恩琳温习过，但从老师给她不计分的小评估看到，女儿掌握得不错。」

关爱文化浓 转校后快速建立归属感

徐太一家则刚搬到富蝶邨，为免女儿喜儿长途跋涉到九龙区上学，上学年遂替她转到永光小学入读四年级。「虽然有朋友建议我，要同步考虑升中问题，因为她已经是高小生，最好去有往绩的学校插班，但其实我不太担心这个问题，我反而关注，若要女儿插班加入师生圈已经很密切的学校，她会否觉得有隔膜、不开心呢？那不如去一间全新的学校，至少大家的起步点都一样，会更好适应。」

的确，喜儿适应得很好，永光小学的关爱文化，令她很快对学校建立了归属感，「有别于以前的学校，我们在这里是称呼校长、教师的名字，而不是他们的姓氏，例如会叫慕竹校长、子轩老师等。喜儿亦很期待每朝早入校门时，跟校长击掌打招呼，这些小举措，都令她感到很亲切」。徐太又分享，「全球教育科」让学生有更多不同的学习体验，包括走进社区关心街坊、与少数族裔人士交流等，有助学生全人成长。

「你想课堂」

◀吸收芬兰教育的精髓，永光小学十分鼓励学生自主学习，像拍摄当日的「你想课堂」，正是由学生自行决定想学什么，然后走进不同主题课室里上课。

（冯凯键摄）

「FUNLAND」

◀由物理治疗师协助设计的「FUNLAND」，内里的设施均有助孩子提升身体协调能力，本学年将在大息时，全面开放给学生使用。

（冯凯键摄）



全球教育科

◀永光小学的校本跨学科课程「全球教育科」，以联合国17个可持续发展目标（SDGs）为框架，并结合社区服务。上学年，小二学生便曾经学习运用环保物料自制玩具，成品则于圣诞嘉年华活动供社区人士试玩。

（学校提供）

►徐太和女儿喜儿
（受访者提供）



全°球°教°育°科°

用环保物料自制玩具 供社区人士试玩

向往芬兰教育的家长，相信都知道当地积极推行跨学科的「现象导向学习」（Phenomenon-based learning），鼓励师生探究真实生活中的现象问题。参考芬兰的做法，永光小学开展校本跨学科课程「全球教育科」，并以联合国17个可持续发展目标（SDGs）为框架，结合社区服务，达到「学以致用」的目标。

洪慕竹举例，小二「全球教育科」其中一个课题，是教导学生如何运用环保物料，自制玩具，同时讲解SDG目标12「负责任消费与生产」的观念。「二年级常识科本来其中一个单元就是教授关于玩具常用物料、科学原理的，我们把它纳入『全球教育科』，而学生的自制玩具成品，上学年便摆放在学校的圣诞佳音嘉年华活

动上，给到来参与的社区小朋友试玩。」

她续谓，「全球教育科」以常识科、人文科、科学科为领航学科，再结合其他科目的学习元素，包括中文、英文、数学、视艺等，为各级学生缔造跨学科的学习经历。此科不设任何评估，学生完成6年课程，便可完整涉猎17个SDGs。

入°读°情°况°

永光小学位处大埔新入伙公屋富蝶邨内，开校首学年，九成学生都来自这新屋邨，不少是经教育局派位入读，惟在2025/26学年，入读情况已悄悄起了变化。洪慕竹透露，该校上学

报读学生增 成功开设校车

年共有14班，其中小一占2班，而本学年则扩展至18班，小一收足4班，「虽然我们拥有36班的大校舍，每级可开办6班，但顾及到区内其他小学的生源，我们已经跟教育局沟通好，暂时

都会维持各级只收4班学生」。最令她感恩的是，这个新学年，有很多非富蝶邨的小朋友申请报读，「人数已经足够令我们成功开设校车！相信是我们的努力已被看见了」。

►谢太和女儿恩琳
（受访者提供）



两头身Q版女孩

内容 今天为大家介绍的是两头身Q版女孩画法，身体比例一定要拿得很准。姿势及服装也是很重要的。请注意鞋及玩具的画法。要是能从骨头开始，同时留意角色身体比例、手部动作及站姿。必定能达到良好效果。漫画人物的姿势。千变万化，不一定选择越复杂的便越好。有时候越简单的动作更有味道。大家不妨来试试吧！

想画好漫画，必须持有三种能力。就是观察力、想像力、及表达力。学习漫画的最佳年龄是从七岁到十一岁。这正是他们脑部发展期，学习绘画是最佳的选择。给孩子一个机会，发挥美术潜能，受用一生。

建议 水彩笔必须用含酒精成份的水彩笔，例如中国制Finicolor水彩笔EF102(共240支)。而画纸则选用100磅漫画原稿纸，一定达到良好效果。

撰文：赵家和 Winson Chiu, AFCA

温哥华学校局认可美术导师(Artist in Residence 2007/2009)

赵家和视觉艺术培训 11220 Horseshoe Way, Richmond

电话：778-316-3772 电邮：jiulosee@gmail.com

网页：winson.ca

如有任何绘画问题，欢迎致函“明报漫画训练营赵家和老师收”



健康生活

HEALTHY LIVING BIWEEKLY

9月17日内容

逢隔周星期三
出版

名人
美颜馆

黄淑蔓

挑战即兴拍床戏MV

《现在拨打的电话》
蔡秀彬 短发发型推荐

健与美

健康
话题

气爆害死人 外泄有征兆
禁、关、推、离 4字自保

有营
食谱

营养师揭「10大低GI食物」
减肥不挨饿、
血糖血脂一起降

专家解答 钢琴练习疑难问题 (二零五)

张佩珊老师教授钢琴超过30年，在栏目中陆续分享了她的“简易钢琴学习法”和“钢琴练习精要”。而此“专家解读”栏目则关注学生以及家长在学习钢琴时遇到的一些常见问题，答疑解惑。学生在掌握和明白其中窍门后，自然掌握出类拔萃的表演技巧。

——考试和学习

问(1): 我想让他明年6月考一下5级可否? 主要是给他一点任务去做, 要不然他总是没压力, 随便弹弹! 老师: 您以前有没有碰到过他这样的学生, 弹琴总是打不起精神来? 不知道他以后会不会改变啊?

答(1): 弹琴打不起精神, 他还不知道学音乐的重要性, 对他的好处, 觉得是妈妈安排的。有些同学不喜欢考试书的封面, 看封面就觉得是考试来了。他就是觉得是为了妈妈弹的, 就让他开开心心, 用积极的心态去弹钢琴。

他其实自己知道的要好的技能才能弹好听! 但以前松散了, 现在就觉得困难了。是的, 大家给一点耐性, 他是聪明的同学。

问(2): 他这么弹真的把我脑袋都听痛了, 跟他说了无数次慢点弹, 可是他就是慢不下来, 一慢他就似乎不会弹了, 估计跟他最近的焦躁心情也有关系。

答(2): 您提过是心情关系。听起来有点奇怪。是对功课, 还是对钢琴? 我觉得是习惯还是不知道的方法是怎么去做。

问(3): 因为跟他说要去考试, 他就有抵触情绪了。没有压力的时候倒是可以边弹边哼哼, 也听enjoy的。

答(3): 考试是让他去show off—表现自己和分

享音乐。要培齐出喜欢音乐! 要让他知道自己可以做得多好, 可以怎样做好。

边弹边哼, 不容易呢, 就等于他基本上是喜欢的, 小心不要抹杀了。重点就是: 小心保护他的兴趣。要提高音乐知识, 知道怎么去处理新的乐曲, 去加什么内容, 怎么表达音乐感觉。他现在觉得枯燥, 因为只是弹音, 都没有突破。

撰文: 张佩珊资深钢琴老师 皇家音乐学院考试官
读者在学习音乐上有任何问题, 欢迎致电电话: 604-377-3118; 微信/微博: jc0728。钢琴室设于列治文和南/北素里和北三角洲。
网址: www.jcmusicpiano.com



加城建筑

承建新屋 • 多户式住宅 • 投资自住项目管理 • 2-5-10 保险

查询: **604.600.6468**

Email: richtownltd@hotmail.com

www.facebook.com/richtownhomes

我去上学的时候，你有哭吗？

9月开学了，家长们终于都可以松一口气，不用24/7面对小孩，生活重上正轨。虽然不少家长在开课前一天，崩溃的发现「9大惨况」，包括「在书包里找到发霉面包」、「在书包里找到别人的作业簿」、「小孩鞋子现在才发现穿不下」等状况吓倒，但把孩子送进校园或送上校车的一刻，空气瞬间变得焕然一新。

不过，对于孩子才第一次上学的父母而言，就是另一回事了。第一天上学，在幼儿园的门外，总有大哭的孩子与心力交瘁的家长。小孩子如何适应新环境？第一次与家人分别，如何面对分离焦虑？要不要陪着孩子上课？要陪的话，陪多久？这些状况到底会维持多久？真的因人而异。每个孩子跟父母说再见，也会有情绪的，分别只是有些人较为平静淡然，有些人反应较为强烈，好些孩子的不适应期是以月计的。父母看到哭着说不要的孩子，内心波涛汹涌，有时真正焦虑的，其实是我们自己。

把《我去上学的时候》这本新书送给刚要送孩子上学的朋友，它不同于一般解构分离焦虑的绘本，而是以孩子的角度出发，用孩子的声音，对妈妈轻轻地说出爱与思念。上学时，孩子会有分离焦虑，但其实更放不下的，常常是妈妈。

「妈妈，我去上学的时候，你有哭吗？」

「我只有哭一下下。」

「你很想我，我也很想你，所有的妈妈都在想学校里的小孩，小孩都知道。」

这几句话说，想说的是什麼？

父母要有勇气放手

正是孩子用自己微小而深情的说话，安慰正挂念与担心着自己的妈妈。孩子把自己的感受投射，以血脉相连之情向妈妈诉说彼此的心意相通，并以此作为对自己的安慰。当你想念我时，我也在想你。你勇敢地工作时，我也鼓起勇气地上学。你因为见不到我而失落时，我也同样的期待跟你再见。

这本新书没有教我们如何减少孩子大哭的方法，也不是分享如何让孩子适应开学，而是温柔地安慰被分离焦虑压垮的妈妈，同时是孩子用同理心来共情妈妈的感受。

「『再见』的意思，就是一定会再见到你。」

妈妈，你长大了吗？

已经知道这件事了吗？」

常说绘本最重要的是儿童观，即是从孩子的角度去看世界，我想《我去上学的时候》正是如此。我们以为是父母要教孩子勇敢踏出去，其实是孩子在教父母要有勇气放手。我们以为是孩子需要情绪支援，实际上是我们期待孩子给的情绪价值。我们以为孩子哭只有我们可以安慰，却忘了原来有长大这回事。

谢谢孩子教我们做勇敢的父母，把「所有的想念都会变成见面时的快乐」。

文：Hello Bonnie



《我去上学的时候》

作者：湛淑婷

绘者：陈沛瑋

出版社：KIDO 亲子时堂



PTIB (BC省高等教育部专上教育委员会)
CTCMA (BC省中医局)
EQA (BC省教育部教育质量委员会) 认证

温哥华北京
中醫藥
学院

课程 针灸师，中药师，中医师和
高级中医师执照班
中医推拿培训班(短期班)

本校常年招生，随时入学，小班教学，日班晚班，时间机动，一流师资，中文教学，保证教学质量，学生毕业后可参加BC省针灸师，中药师，中医师和高级中医师执照考试，使您顺利达成习医愿景，终身受益，为加拿大社会服务。

欢迎有志中医事业人士报名。

附设 国医堂中医诊所
李文沛高级中医师
李援朝高级中医师 駐診

温哥华北京中医药学院
#3100-8888 Odlin Crest Richmond
Tel: 604-207-9389 604-370-3818 604-785-9389
Website: tcmvbc.com Email Add: vbcomtcm@gmail.com

加拿大安省花旗参

農場參莊，專營加拿大出產安省花旗参，歡迎零售，批發及出口。

圖片只供參考



花旗参粉
特價 \$10



* 歡迎比較質量 *

可郵寄回中國!

極品安省花旗参，質量最靚，價錢最好。

本參莊出品為加安省小部份
最靚和濃味出產。
歡迎光臨認識及購買，北美 10 至 15%
靚花旗参的一部份。

聲明：本農場產品保證加拿大安省出產最好花旗参。如有誹謗，法律追究！

有意者請電：778-998-2816 或親臨選購

地址：1518 Venables St., Van. B.C.

即將開業溫哥華華埠廣場 新店地址：#121-180 Keefer St., Van. B.C.



- 做法：**
- 1. 冬瓜洗净，沥水。去皮去子，切厚件；
 - 2. 姜洗净，抹干。去皮，切厚片；
 - 3. 烧热油镬，以中大火爆香厚姜片
 - 4. 加烧腩骨爆香，之后加 400 毫升热水、蚝油和 日本料理酒，拌匀；
 - 5. 加豆卜，煮至软身；
 - 6. 加冬瓜和 400 毫升水，盖镬盖，焖 15 分钟。中途如觉得汁太少，可加入小量热水；
 - 7. 掀盖，加盐和糖，拌匀，再盖镬盖，多焖 5 分钟，直至冬瓜焖至软身及变半透明，便可夹起姜片，盛起。

材料	
烧腩骨（已斩件）	1 条
冬瓜	2 斤
姜	1 块
豆卜	半斤
日本料理酒	1 汤匙
蚝油	1.5 汤匙
盐	1 茶匙
糖	2 茶匙
油	1 汤匙
热水	800 毫升

9/12-9/18 星座运势

- 白羊座**
(3/21-4/20)

业余时间做喜爱的运动，压力将会得到缓解。保持情绪坚强。工作难题可以通过改变方法迎刃而解。
- 金牛座**
(4/21-5/20)

除了个人目标之外，还要参加社交活动，与同好保持广泛的联系，以获得新知。
- 双子座**
(5/21-6/21)

工作时若做出仓促决定，则很难避免忙中出错，因此请放慢步调，遵循有经验的人的建议和指导。
- 巨蟹座**
(6/22-7/22)

巨蟹仍然需要注意竞争对手的走向。学生可能会因为学业的进展缓慢而感到失望。
- 狮子座**
(7/23-8/23)

目前狮子座不应该做出任何重要决定。留意预算，当前的周期不利于任何类型的投资。
- 处女座**
(8/24-9/22)

好事多磨，面对曲折的道路，处女座可能会失去勇气，但仍应保持士气。
- 天秤座**
(9/23-10/23)

从过去的痛苦经历中吸取教训，工作会更加顺利。应该做出切合实际的家庭经济决策。
- 天蝎座**
(10/24-11/22)

如果天蝎在完全不同的领域开始新的工作，那么只有创造性思维才能让天蝎从熟手中脱颖而出。
- 射手座**
(11/23-12/21)

帮助亲密朋友度过难关，给人马带来精神愉悦。亦有可能遇到政治观点纠纷，最好不要介入此类争吵。
- 摩羯座**
(12/22-11/20)

注重家庭生活，将使伴侣关系再次变得甜蜜。新计划可能会遇到出乎意料的情况，但不应该轻易放弃。
- 水瓶座**
(1/21-2/19)

水瓶将有充足的能量履行商业义务，令合作伙伴放心，但过度劳累也可能导致失眠和焦躁不安。
- 双鱼座**
(2/20-3/20)

事业场合，应与周围的人保持步调一致。对未来展望的不同，可能会造成一些分歧。

风癩呷醋止痕 • 伤胃灼食道

风癩（或称风疹）骤起骤退，皮肤突然泛起一团团红肿，愈抓愈痒，愈痒愈抓，令人「抓狂」。网上出现不少偏方，有指以醋外敷患处，可达止痕之效，亦有人提倡内服蒜醋，能快速消疹。

《本草求真》记载醋入肝经，散瘀解毒。中医亦指出，醋对皮疹虽有一定收敛作用，但外涂或会刺激皮肤出现过敏反应，内服则刺激肠胃，甚至有灼伤食道的风险。

叹冷气吃生冷食物诱发

炎热天，大家都躲在冷气间避暑，又多吃生冷食物，却未知以上习惯或会诱发风癩。风癩即为风疹、瘾疹，发病时皮肤出现风团，泛红或苍白色，骤起骤退，「来得快、退得快」。她指出，有别湿疹，风癩的风团发无定处，游走性高，消退后一般不会留有疤痕。

风癩有不同类型之分，病因亦有所不同。风癩可分为3种证型，当中风寒束表及风热犯表均属急性风癩：

风寒束表：风团偏淡色，患者多为常吹冷气或进食生冷食物，致风邪进入身体，气血不能正常运作，继而发为风团。

风热犯表：风团颜色偏红，痕痒较剧烈，发作时皮肤会感到灼热，患者多为进食发物，如牛肉、羊肉、海鲜等，引致皮肤过敏，诱发风癩。

风癩亦有慢性，血虚风燥型的患者病程较长，风团容易反覆发作，每当气候转变、午后及夜间，病情便会恶化。她表示，部分患者同时有手足心发热、烦躁、倦怠等征状。临床经验所见，每逢转季，为风癩患者发作的高峰期，料与环境温度及湿度变化有关。

蒜醋久放招菌

尽管风癩快来快去，不留疤痕，但发作

时痕痒非常，不少患者寻找偏方，希望立即消痕消肿。

网上流传以醋治风癩，把水混合苹果醋，外敷患处；亦有人建议自制蒜醋每天外涂内服，声称能止痕消疹。

醋能活血散瘀，解毒疗疮，且可消肿，古书《本草求真》曾记载「酸主敛，故书多载散瘀解毒，下气消食。」醋味酸，主入肝经，具收敛固涩之效，因此治疗皮疹上，有一定的收敛作用。醋同时能抗感染，抑制细菌，不排除醋能够为风癩患者止痕，因为醋本身有消炎作用。

但对于风癩患者应否内服醋，中医有所保留。醋的酸硷值（pH）与胃酸相近，胃酸过多或胃肠道溃疡患者若内服醋，或会刺激胃肠道黏膜，引致胃部不适。

内服醋容易伤胃，将之外敷患处，又是否好办法？

蒜醋虽具杀菌功效，但自行泡制的蒜醋若存放过久，或有细菌感染，外敷时容易引起皮肤过敏。她指出，部分风癩患者难忍痕痒，抓刮患处，致伤口发炎流脓，如

果再外敷蒜醋，或会导致感染令病情恶化，伤口更难痊愈。

棘手易复发

治疗风癩时，疏风为最大准则，因此单凭醋一种食物，难以治愈病情，治标不治本。网上流传一食疗结合生姜、醋及红糖，对风寒束表患者或有帮助，因为生姜有祛风化痰作用，而醋能收敛，加上红糖能补虚、健脾胃，这食疗对身体虚弱、手脚冰冷的风寒束表患者或有用。

但风癩病情容易复发，临床上属于较棘手的病症，发病时宜先求诊，中医会对证治疗，如果病人是热证，会用清热祛湿的驱风药物，如果是风寒，就会选用驱寒祛风的中药；如果病人属于血虚风燥型，就会养血润肤。



系出明门 周刊多元化



健康生活周刊



地产金页



乐在明厨



星期六周刊



加西周刊



金百樂海鮮酒家
Golden Paramount Seafood Restaurant



天天 早茶 午市 益食家

早茶

9am~11am <点心八折>*

选料上乘

午市

11am~3pm <全单九折>*

巧手制作

*包括星期六、日及假期 有少量条件限制

怀旧精品点心

怀旧风味 • 潮流美饌

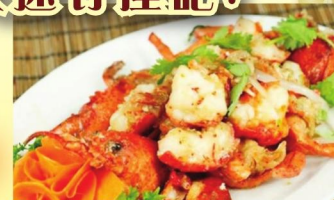
优惠不停发放! 火速订座吧!

周六、日及公众假期

增设免茶优惠

(现金结账)

敬希预早订座



游水龙虾 \$63.80/只

配糯米饭或乌冬面或生面

*六位以下只可享受壹只, 每枱两只为限

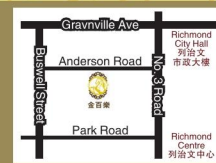
营业时间: 9am~3pm, 5pm~9pm (逢星期二休息)

地址: 110-8111 Anderson Road, Richmond

(近 No. 3 Rd, 列治文市政大楼对面)

大量免费停车位位于二楼及三楼

订座电话: 604-278-0873



明報

列治文办事处: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 电话: 604-231-8992 | www.mingpaocanada.com/Van



意式肉酱

【材 料】

- (约 1.4kg, 可煮约 15 至 18 人份)

 - 草饲牛肉(绞肉) 400 克
 - 本地无激素猪肉(绞肉) 400 克
 - 洋葱 200 克
 - 甘笋 100 克
 - 西芹 100 克
- 水或高汤(deglaze 用) 约 1200 克
 - 橄榄油 约 5 汤匙
 - 白酒(可不加) 约 3 汤匙
 - 蒜头(可不加) 1 瓣
 - 海盐 15 克
 - 干月桂叶 1 块
 - 番茄酱 800 克

(记得留意食物标签, 选择不含添加剂如酸度调节剂 acidity regulator 和增味剂的产品, 也可用其他蔬菜高汤或肉类高汤代替)



【做 法】



1. 把洋葱、甘笋和西芹切碎。锅中加入橄榄油, 开中火, 油热后加入洋葱、甘笋和西芹, 炒至水分收干及开始焦底。



3. 炒了 40 分钟, 最后一次加入白酒做 deglaze, 意式佐料 (soffritto italiano) 完成。



2. 加入 50 克水或高汤 (约 3 汤匙) 令焦香物与锅分离 (这称为 deglaze (a), 这方法常用于煮肉汁 (gravy) 或法式洋葱汤)。继续炒至水分收干及开始焦底, 再加入 50 克水或高汤, 重复这个步骤 (b) 直至煮成深啡色 (焦糖化) 为止, 过程约 30 至 40 分钟。

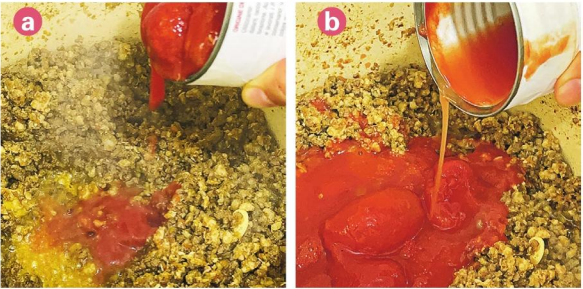
小贴士: 由开始一直加白酒作 deglaze 理论上是可以的, 只是成本有点高, 而且白酒倾向酸, 之后加番茄酱可能令肉酱过酸, 影响整体味道平衡, 请自行斟酌。

现在西餐厅和茶餐厅的餐牌上大多有肉酱意大利面, 一些更注明是「意式」, 事实上意大利不同地区有不同做法的肉酱, Rag (肉酱) 这个字源于法国的 ragoût, 即是把肉和蔬菜 (或鱼) 放于高汤中长时间炖煮的酱汁, 这种做法在 12 至 14 世纪流行于法国 (当时还未有番茄)。现在写成 sugo di carne (meat sauce), 即「肉的酱汁」之意。 文、图 · 林女

我的意大利 host family 采用牛肉、猪肉和小羊肉, 起肉后蝴蝶切, 剥平后撒少许盐、黑胡椒和绵羊芝士, 放新鲜百里香和牛至, 卷好用棉绳扎实, 连同其他肉骨, 煎得焦黄后加入自家的番茄酱, 放在炭火上慢炖 12 小时, 然后过筛把肉和骨滤走, 充满肉汁精华的番茄酱用来煮意大利饺 (ravioli) 供餐厅的客人享用, 隔出来的肉卷成了餐厅所有员工的福食 (加上其他配菜, 我觉得很多时福食比餐牌上的菜更豪华)。



4. 把蒜头加入意式佐料中 (意大利人不太爱蒜味, 煮出味后便拿掉, 但我很喜欢把蒜头留在肉酱里煮至完成, 然后吃掉)。炒出香气后加入所有绞肉 (a), 调至中大火, 加入海盐 (b), 这时候绞肉会慢慢出水 (c), 一直炒至水分收干为止。



5. 加入番茄酱 (a), 挂在罐中的番茄汁不要浪费, 加点食水把罐「洗」一下, 把番茄水都倒进锅中 (b), 拌匀, 番茄酱滚后收小火。



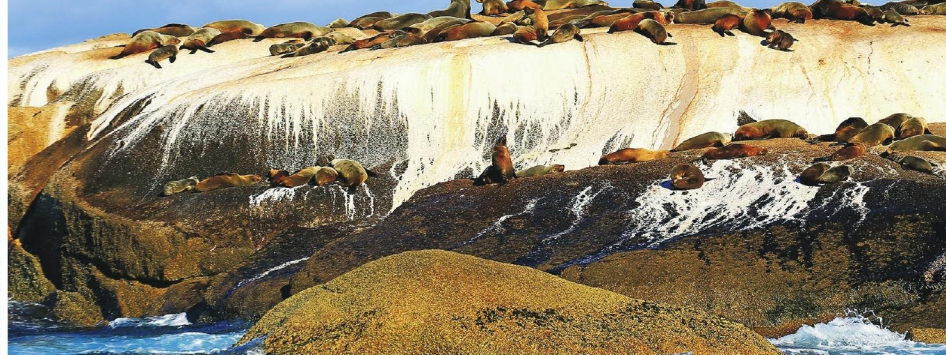
6. 加入月桂叶, 煮了 4 至 12 小时, 间中 (约每 30 分钟) 搅拌一次以免焦底, 如太干水可加入少许清水或高汤, 继续炖煮至完成。

澳洲本岛最南端生态遊 踏魔幻沙丘 出海寻骷髅头



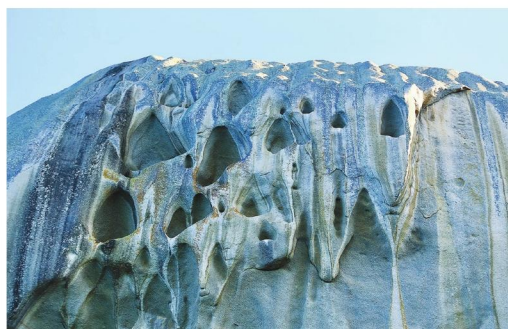
骷髅石

从正面看，骷髅石真的像一个骷髅头突然从海中冒起，样子颇为吓人。



海豹群

虽然经常被海浪拍打，但小岛表面仍被海豹群的粪便染白，从远处可清楚看见。



骷髅石形态独特多变，部分位置恍如被日光晒融，颇有动感。

(周群雄摄)



国家公园的官方数字指园内有逾1万只海豹，难怪导游一开始已拍胸口保证，必会看见它们的踪影。



在Wilsons Promontory国家公园内经常遇到野生动物，例如可爱的袋熊(wombat, 左图)及较矮小的小袋鼠(wallaby, 右图)。

关于澳洲墨尔本两大著名自然景观，多数人都会列举大洋路(Great Ocean Road)的十二门徒石及菲利普岛(Phillip Island)的企鹅抢滩盛况。但其实，在菲利普岛东南方的Wilsons Promontory国家公园，还隐藏两个非常特别的景点，分别是海上巨岩「骷髅石」(Skull Rock)及Big Drift内陆沙丘。两个景点的性质可谓南辕北辙，但就可以一次过在园内满足两个愿望，非常抵玩。

图文：周群雄

Wilsons Promontory国家公园位于澳洲本岛最南端，最方便前往方法是租车自驾。从墨尔本市中心驱车前往，约3.5小时便抵达园内游客中心。由于来回车程要花费约7小时，出海欣赏骷髅石又要花2、3小时，较难安排即日来回行程，故建议大家国家公园附近住宿1晚。惟须留意公园内只有一间小餐厅，食物选择不多，所以大家最好在入园前先准备好午餐及饮品，从颠簸的海上回来时可饱餐一顿补充体力。

「搵雀」靠鸟粪指引

我们早上约6:30从墨尔本市中心出发，一路上交通非常畅顺，到达游客中心时距离早上11:00开船时间还很充裕。简单整理好装备，便到海上生态游旅行社办公室报到，职员告知当日可能较大风，其间或会被海浪溅湿，建议带上他们提供的连身外套，如有需要也可先服晕浪药。之后领队带领所有参加者步行至沙滩，登上已停泊在沙滩上的水陆两栖船，讲解安全守则后便立时出发。

导游说Wilsons Promontory的地质主要由花岗岩构成，岩体本身坚硬，但矿物分布不尽相同，因此在长期的海风及海浪侵蚀下，形成今日形态各异的海蚀洞、孤立礁石与海岛。导赏员一边驶近崖壁，一边教我们「搵雀」的贴士：若

远看岩面有一抹灰白，就知道是鸟粪长年堆积留下的印记，沿着那一带往上看，十居其九能找到鸟巢。依据导游的指引，团友们都很快发现猛禽及海鸥的踪影。

海豹群悠闲日光浴

约半小时后，两栖船便由岸边驶往更外围的海域。因当日海面风平浪静，船长为免团友沉闷，不时加插一些高速转弯、跳浪等技巧，引得团友欢呼声四起，有人更高举双手，示意船长可以再激烈一点。转眼我们来到一个小孤岛，定睛一看，原来岛上有一大群海豹在晒日光浴！由于小岛四周被礁石及涌流包围，所以两栖船只能停在稍远处，让团友远观这群悠闲的海洋生物。它们大部分都躺在岩石上，只有数只比较顽皮的海豹会跳进海中畅泳。两栖船围着小岛绕了半圈，便向后方一座灰白色巨岩进发。

10月至翌年3月最适合游骷髅石

两栖船从巨岩背后靠近时，我们已猜想它就是今趟旅程主角「骷髅石」。当两栖船从巨岩旁边开始拐弯，便发现巨岩的另一边竟开了两个巨大的「眼窝」，导游说它们同样因风浪长年侵蚀成形，最大的巨洞横向长130米，高度及深度均达60米，几乎等同悉尼歌剧院的内部空间。据知最早在18世纪末已有欧洲探险家记录了这

个奇景，并命名为Skull Rock。骷髅石四边皆为断崖，船只极难靠近登岸，至今仍保存最天然的状况。至于最佳游览季节，导游建议在澳洲的春夏(10月至翌年3月)前来，天气会较和暖，海面亦较稳定。但不论何时前来，记得携带保暖衣物及防晒用品，并带备望远镜或长焦镜头，以便观赏野生动物和远眺岛屿。

重返岸上，我们休息片刻便驱车前往Big Drift沙丘。前往沙丘的步道入口在Stockyard露营地旁，来回路程约4.5公里，攀升不算大，连同拍照时间计算，往返约需3小时。沙丘面积约4平方公里。从地质学上，这是一片由古海沉积物在风力作用下移动、堆积而成的沙地，至今仍在不断变化。步道起初穿林而行，路况平缓易走。走了约20分钟后，眼前赫然出现一堵陡斜的沙墙，每踏一步退回半步，费力爬至坡顶，眼前景致一变，一片浩瀚金沙丘跃然眼前，随风流动的沙纹像泛开的水波，忘却刚才的疲劳。与日本鸟取沙丘起伏宏阔的波浪形地貌不同，Big Drift更像从树海中隆起的一块沙平台。最佳到访时间是避开正午，因为只有在夕阳斜照下，沙丘才会显现出层次感。

Big Drift最迷人的地方，在于它的静谧与原始，与园内的Tidal River或Mount Oberon等热门步道相比，游人明显疏落。到访当日，虽有人穿上沙漠服饰在拍照，另有数个年轻人玩滑板，但在那片只有蓝天与无尽沙丘的空间，你仍可静静地感受沙漠之美。唯一要注意的是沙丘没有任何遮荫地方，天气炎热时需做好防晒，并自备足够饮用水。风大的日子，还得提防飞沙走石，建议戴上太阳眼镜及帽子保护。

餐馆卡座、家俬翻新 影院软包工程

承接

- 商铺、餐馆、家居等皮、布艺沙发、床头板、卡座、椅的翻新及制造。
- 装饰墙、吸音墙、床面床头板等的软包制作及安装。
- 各种款式的座垫、抱枕、窗台座垫的缝制。



诚信专业, 价格合理 (国、粤、英)
778-887-2779 李生 或 778-868-8798
电邮: Erwinli2016@gmail.com
网址: https://www.facebook.com/erwinupholstery2002

高洁 专业 地毯清洁

房屋交收, 新屋, 家居清洁;
洗玻璃, 水晶灯, 高压清洗外墙、
车路和露台, 水洩、阳光屋顶
落蜡、商业、写字楼清洁、
商铺雨棚清洗

微信号: danzhu0303

778-883-4875 朱丹
778-320-2899 朱太

羅佩瑄大律師行

LL.B CPA, CGA B.COMM

出庭代理、房屋買賣、
公司法、家庭法、法律諮詢
平安書、授權書、協議書
稅務法律、交通法律
各類移民、處理遺囑

電: 778-712-7688

3128-8700 McKim Way, Richmond BC,
V6X 4A5 (金鐘廊列治文)

BC 省埠仔

最近新装修整洁干净,
独市中餐馆出租或
连物业出让, 免顶手费, 地点一流,
四季有遊客, 遊客多,
坐落一亩多地, 有 120 座位,
前铺后居有 3 睡房。

请电 604-322-9718
或 604-728-1809

李丽假牙诊所

调整修理 手工精细
3D (数码化) 假牙



65 岁以上长者可享政府
活动假牙补助福利,
欢迎致电查询协助申请

Liya Lei 雷丽雅 Lily Li 李丽
政府注册假牙专科

敬请预约

电话: 604.284.5528, 604.374.8483 (国、粤、英语)
Richmond: #1200 & #2415 - 8888 Odlin Crescent, Richmond BC
列治文太古广场地铺 1200 室 (铺面向 Cambie 街) 及 2 楼 2415 室
枫树岭 Maple Ridge: #240 - 22529 Lougheed Hwy

明记搬运

22呎货柜 五吨升降
专业搬琴 装卸货柜
公司送货 大小搬家
清理杂物 20年经验
778-863-3802 黄

美达油漆

www.maydapainting.ca

商业民居 内外油漆
手工精细 价钱合理

政府注册 WCB 保险

BC 商业信誉局 A+ 认证



778-889-5376 王先生

第一鋼閘防盜窗花 第一窗簾紗窗廠 防盜隔熱玻璃膜

特平窗花每個 80 元起·商業攪閘 420 元起 唯一超過 50 年加港品牌·廠商直銷各式各樣窗簾
豪華鋼閘、陽台鋼閘、陽台上蓋、欄柵、鐵閘 遮光窗簾、防紫外線捲簾、百葉窗、紗窗 美國玻璃貼膜工程

70Wx80H 特價 \$200 元 48Wx48H 特價 \$80 元 回捲紗門特價 \$250 元起	自置 3500 呎工廠, 選用優質材料, 精工設計製造, 是您信心保證!	有效阻隔陽光 70% 阻擋紫外線 99% 防彈玻璃膜 防私隱節能膜 貼玻璃膜安全防盜 冬暖夏涼 45 年字號
---	---	---

陳列室: 212 8475 Ontario St., Van. 778-885-7976 / 604-434-2826 香港梁師傅主理

卓越 车房门维修

专业安装车房门
更换摩打及弹弓

服务好 免费估价

Kent Li

604-779-0662

Vancouver Closets™ Ltd.

温哥华 衣柜厨柜厂

自设厂房及样板间
专业订造新旧屋衣柜家俬
助您全面优化起居 /
办公空间
专营香港收口家俬
免费估价·品质保证



华人衣柜厂鼻祖
实现您的理想空间

预约查询 604-728-5635
#363-13988 Cambie Road, Richmond, BC

極品廚櫃, 質量最佳, 絕無虛誇! 幾十種款式, 誰可以擬? 傲視群雄!

極品櫥櫃世界

SUPER CABINET WORLD
陳列室及倉庫: 7303 Meadow Ave., Burnaby, B.C.
Tel: 604-454-0318, 604-676-8065
www.supercabinetworld.com



價格可以
超低
品質我家
更高
請不要相信我
吹牛
但請你每家都
比比看!

批發零售, 立等可取! 免費 3D 設計, 專業安裝!
實木櫥櫃、人造石, 一站式服務, 多種選擇

生意出讓

埠仔独市赚钱
杂碎唐餐馆,
东主退休生意连
物业出讓, 包赚钱。
有意请电
778.926.3992 Mei 洽



華輝

水喉暖氣工程

WAH FAI PLUMBING & HEATING INC.

www.richardsonwes.com WeChat ID: Wah_Fai

從 1984 年成立至今，榮譽服務大溫各地區 40 年，BBB A+ 級會員，Trade Ally 會員。真正持有水喉及煤氣牌照，擁有一隊專業團隊。





up to \$150 補貼

換熱水爐，修理暖氣。水喉安裝，煤氣牌照。

電話：604-253-2823 778 East Hastings Street, Vancouver



工商广场

广告收效大

一定帮到您

广告专线
604.247.4254
传真
604.231.9882
电邮
alau@mingpaovan.com

明報
MING PAO DAILY NEWS



加能水暖煤氣

Save On Water Heater & Furnace Inc.

請電：604-779-1617

热水炉 锅炉 暖气炉

家庭商业 型号齐全 当日更换 国语英语 服务大温

水不热 漏水 有噪音 不启动 控制失灵 维修 安装 定期保养

煤氣牌照 水暖牌照 多年服务 质量保证 专业安装维修各种水喉 煤氣管道

Licensed and bonded, all brands available, same day service. Senior discount.

即日起申请政府节能回扣 **\$1100**



商业住宅

水电煤氣

暖气·碎骨机·洗碗机
电炉·煤氣炉·热水炉
水喉·不锈钢焊接维修
厨房抽气·政府牌照

手机：604-803-8319 金品维修
公司：604-875-9613 工程公司
何生

美高

专业装修

旧屋翻新装修
室外室内油漆
室内间隔改造
服务大温廿年
地板楼梯扶手
天花綫地脚綫
厨房浴室厕所
政府牌照保证

778-288-9118 陈生

绿茵园艺

专精铺锯种施清花庭优价免
业打换树花肥理园院质钱费
剪草草修植杀庭保改服合估
草根皮树树虫园养建务理价

国粤台语

778-288-1122

蔡先生

枫叶园艺

树木修剪特价中
各式花园设计，种花植树；
精打草根、树木修剪；
修做围栏，铺砖，高压洗地；
为您解决花园所有难题

陈生：236-866-1088
(国 / 粤 / 英语)

工商广场 帮到你

价钱平 收效大

广告专线：604-247-4254
传真：604-231-9882
电邮：alau@mingpaovan.com

明报列治文办事处
5368 Parkwood Place, Richmond, B.C. V6V 2N1

诚达园艺清洁

油漆、高压清洗、
清理水涧、修造
围栏、锯树修剪、
砖石铺设。

604.773.7238 诚达

艺石园林工程

专业景观设计
为客户出彩色效果图

精工细做各类工程 铺砖
挡土墙 贴石 围栏 草坪 山水亭台
自动洒水 泳池维修 水泥、沥青工程
政府牌照，有 WCB 和商业保险，保证政府验收

收费低廉

778-991-6436 林先生

枫景园林

花园设计 种花修树
铺砖砌石 各式围栏
高压洗地 施肥加泥

国 / 粤语 彭生

778-680-1785

美好園藝工程

45 年經驗 政府註冊 商業保險
土木高工、貼石、砌磚、院牆、
擋土牆、地磚、水泥、
露台、圍欄、花池、葡萄架、
假山、水池、涼亭、草皮、
花木、庭園維護、花園改造
新屋花園、花園設計

778-223-4688 李工

緊急通渠

通渠

華興 24 小時電

604-254-4828

急修水喉



OCEAN VIEW · FOREST LAWN · VICTORY · BOAL CHAPEL
海景·科士兰·永多利·宝怡纪念园
 位于本那比市中心(4000 Imperial 及 3789 Royal Oak Ave.)
 优质福地, 难能可贵, 环境优雅宽敞。

永久福地预售/免息分期付款

- 龙凤穴福地 • 家族花园 • 室内外骨灰位 • 云石陵
- 预售百年计划长生礼仪 • 免费代办先人入境

欢迎查询: 国、粤、英语

未雨绸缪 778-885-0038
无后顾之忧

李丽 LiLi
 社区服务顾问



本拿比海景福地

本拿比海景福地平價轉讓, 中心地段, 平碑、單塊或雙連位, 每塊可放 1 棺木及 1 骨灰龕或 2 個骨灰龕, 轉讓時在墓園辦公室辦正式手續。

有意請 WhatsApp 或 電 778-688-0386 黃小姐 / 604-728-1689 侯先生

工商广场

广告专线 604.247.4254

传真 604.231.9882

电邮 alau@mingpaovan.com

明報
 MING PAO DAILY NEWS



早有安排 何用至爱忧心



- 永久土葬、骨灰福地
- 室内、室外骨灰灵位
- 预存丧葬基金

我们知道「预先安排」是一个长久的计划, 也是节省开支的明智之选, 所以选择一家信誉可靠的公司是非常重要的; 能替您处理丧礼细节, 减轻哀伤之痛, 让您的家人无后顾之忧。



杨耀森
 778-828-6881



Arbor Memorial
 Arbor Memorial Inc.

华丽墓园
 14644 - 72nd Ave.,
 Surrey, BC
 V3S 2E7

列治文殡仪馆
 8420 Cambie Rd.,
 Richmond, BC
 V6X 1K1

微信二维码



福泽传承 提前规划



市区福地供应日益减少, 优质福地绝无仅有。

在您和您的家人最困难的时刻, 我们专业顾问团队在大温各地区提供服务。根据您的愿望, 信仰及文化背景为您作出细心规划。我们帮您提前规划, 尽一切努力帮您管理相关事宜。

华语查询: 604-328-6079



FOREST LAWN
 FUNERAL HOME & MEMORIAL PARK
 科士兰纪念园
 ForestLawn-Burnaby.com
 本拿比

OCEAN VIEW
 FUNERAL HOME & BURIAL PARK
 海景墓园
 OceanViewFuneral.com
 本拿比

VICTORY
 MEMORIAL PARK
 永多利纪念园
 VictoryMemorialPark.com
 南素里

BOAL
 CHAPEL AND MEMORIAL GARDENS
 宝怡纪念园
 FirstMemorialNorthVancouver.com
 北温

图片仅供参考, 若图片与实物有所不同, 则以实物为准。详情可向墓园顾问查询。
 3789 Royal Oak Ave., Burnaby, BC, V5G 3M1 | 4000 Imperial St., Burnaby, BC, V5J 1A4 | 14831 28th Ave., Surrey, BC, V4P 1P3 | 1505 Lillooet Rd., North Vancouver, BC, V7J 2J1
 A division of Service Corporation International (Canada) ULC.

富强装修

廿花旧水瓷内门厨
 年园屋电砖外窗浴
 经露翻土地油更翻
 验台新木板漆换新

• 免费估价 • WCB 保险

778-302-9389 关生

安顺屋顶

屋顶翻新, 屋顶补漏,
 平面翻新, 水槽翻新,
 水槽补漏, 水槽清理,
 更换天窗, 屋顶维护。

BC注册的专业屋顶公司,
 专注屋顶, 工作多年,
 各种屋顶的翻新, 维修, 公司有300万
 第三方工程保险, WCB员工保险,
 师傅拥有多年经验,
 保修期最高可达15年, 免费报价, 价格公道。

欢迎来电 **778-713-0899 (沈生)**



安泰智能家居公司

4K 超高清 摄像头 特價中!

性價比, 清晰度無與倫比, 品質超乎想像, 否則原銀奉還。



另有高檔 智能家居系統:

- Lutron 燈控
- Somfy 電動窗
- Control4 智能控制系統

免費上門規劃和估價

保安系統 / 高清攝像頭 / 門禁系統 / 電視 / 電話 / 網絡 / 光纖系統佈線 / 家庭影院 / 高檔音響 / 背景音樂

公司地址: 1150-8766 McKim Way, Richmond, BC
 電話: 778-708-8377 網址: http://www.smartantai.com



冷凍魚廠聘
請(全職)員工:無需
經驗,預約面試,請
電 604-273-5543
列治文地址
#12-4751 Shell Road

紙樣嘜
溫哥華南區製衣聘
經驗紙樣嘜,每週
不少於 24 小時,有
機會轉全職。電余小
姐 604-873-2226

繡花廠請人
請繡花機操作兼 QC
員工,全職或兼職均
可,無須經驗,有經
驗者優先,要刻苦耐
勞。
電 604-276-1115

溫東廚櫃廠
請全職員工數名,有
經驗者優先,有意請
親到 2631 KASLO
街或電
604-254-8322

安娜餅屋
請全職或兼職售餅
員/蛋糕師傅,有意
請電
604-617-2253
查詢

聘請



Office Clerk

Richmond door mfg. co. is looking for a mature person to do full time general clerical work.
Must be fluent in English.
Proficient in MS Office, and experience in A/R, A/P, and basic bookkeeping.
Easy access by transit.
Please submit resume to
jpd2660.ltd@gmail.com



MING PAO DAILY NEWS

Ming Pao Newspapers (Canada) Ltd. is seeking a dynamic Marketing Executive.

This position requires strong communication skills, fluent in both English and Chinese (Cantonese & Mandarin), able to work independently, expertise in online and marketing strategies; manage social media platforms to boost the engagement.

University degree, experiences in marketing role is preferred.

Please submit your resume to hr@mingpaovan.com (quoting reference: Marketing Executive Application)

FPS

跨國冷凍機械公司

誠聘

- 安裝技術員/學徒 (需出外勤, 多名)
- 品質監控員
- 控制板電氣組裝員
- 車間技術文員 (理工科, 多名)
- 車間文員 (多名)
- 焊工 / 焊工學徒 (多名)
- 裝配焊接師傅 (多名)
- 車間幫工
- 車床師傅/學徒
- 開料/ 激光切割機操作員 (學徒)

全職工作 按需加班 穩定收入
年終花紅 醫療福利

時薪: \$18 - 50 (將根據申請職位和經驗決定)

歡迎致電人力資源部 604-362-1622 洽談

CBA 永安防盜公司

誠聘行政助理/辦公室員工

操流利粵、國、英語,
有客戶服務/簿記/電腦經驗優先,
享有公司醫療、牙醫保險等福利。

有興趣者請 email 履歷到
info@cbaalarm.com

渡船肉食批發市場(本那比區)

地址: 3737 2nd Ave., Burnaby

誠聘:

- ① 豬、牛肉類加工員數名
(工作包括電鋸切肉, 肉類起骨去肥)
- ② 雞肉類加工員數名
(工作包括雞髀起骨, 切雞片及雞絲)
- ③ 冰房/涼房倉庫管理員工數名
(工作包括執貨、整理訂單、安排出貨)

以上職位可以全職或兼職
每周五天或六天工作, 早上 8 點至下午 5 點
有經驗優先, 無經驗可以培訓, 長期穩定工作,
公司待遇好, 有年尾花紅。

有意者請致電

劉先生: 604-961-6656 盧先生: 604-338-4807

明報 分類廣告 報紙·網頁·手機 APP 3 合 1 全方位幫到您



明白您所需
知道您所要
明報分類廣告
幫到您!



豐泰超市
FOODY WORLD

高薪誠聘各部門
經驗熟手或生手



員工福利包括:
牙科和眼科
醫療保險及
人壽保險



有興趣到本超市工作的人士
無論有經驗與否
我們都歡迎你的加入

WE'RE
HIRING

公司: 604-233-0886

請電郵個人履歷至 foodyworldbc@gmail.com

歡迎致電查詢及約見或親臨豐泰超市面洽

3000 Sexsmith Road, Richmond, B.C. V6X 4K9



地址: 5368 Parkwood Place, Richmond, BC, V6V 2N1 | 電話: 604-231-8992 | www.mingpaocanada.com/van



月经异常或患多囊卵巢综合征

李小姐自青春期开始，月经就不定时，有时两三个月才有一次月经；婚后两三年，在没有避孕的情况下也未能怀孕。后来经妇科医生检查，诊断出她患上了多囊卵巢综合征。究竟多囊卵巢综合征是什么，有没有方法治疗？

文：容燕樱（东华三院妇女健康普查部主管）



多囊卵巢综合征是常见的内分泌疾病，常见症状包括月经异常。（设计图片，模特儿与本文个案无关）

多囊卵巢综合征（polycystic ovarian syndrome, PCOS）是一种常见的内分泌疾病，估计约6%至12%育龄女性受病症影响。目前仍未找出病发成因，但某程度上与荷尔蒙分泌失衡有关。常见症状包括：

- **月经异常：**
月经稀疏（周期>35天）、闭经（3个月以上无月经）或不规则子宫出血
- **高雄激素表现：**
包括唇周、下颌、胸背部等男性毛发分布区域毛发增多；顽固性面部或背部暗疮；脱发
- **肥胖：**
约50%患者伴有体重超标（BMI≥25）
- **不孕：**
因排卵障碍导致受孕困难

低糖低脂高纤饮食 + 运动

多囊卵巢综合征的诊断，需满足下列3项中的其中2项：月经稀疏；高雄激素表现（例如多毛、暗疮或血液睾

酮升高）；采用超声波检查显示多囊卵巢。

一般来说，保守治疗可以改善月经，例如减重，低糖低脂高纤饮食，定时做带氧运动如快走、游泳等。有些情况医生可能会建议药物治疗，包括用避孕药调整月经周期，或利用荷尔蒙药诱发月经。另外，也可以使用双胍类药物（biguanides）改善胰岛素抵抗，尤其适用于糖尿病前期患者。PCOS患者若有不孕的问题，也可以用辅助生殖技术，如试管婴儿（IVF）。

控制体重 监察血糖、血脂、血压

PCOS患者需要长期注意控制体重，定期监察血糖、血脂、血压，预防糖尿病和心血管疾病。虽然此症不能完全根治，但适当治疗可以减轻症状。若有疑似症状，建议尽早向妇科或生殖内分泌科求诊，制订个性化治疗方案。

有房出租 域多利夾32街，交通購物方便，房大光潔少量家具可上網即住 電604-434-6828 604-715-7081	樓下出租 溫東47街夾Vivian街平地二房一廳，廚廁齊，獨立門口出入，有意請電： 236-971-5638	平地2房廳 近域多利內街平地2房1廳獨立門包水電煤網，近學校超市交通便合小家庭或學生無煙寵麻 778-846-2282	南本那比 GILLEY AVE樓下獨立門二房廚房浴室洗乾衣包水電，電視上網合無煙寵小家庭 604-312-3368	二房一廳 獨立門二房一廳廚廁齊多窗明亮地板乾淨包水電網洗乾衣部分家具，一或二人無煙寵即住 604-780-3637	雙房單房租 列市北，交通便有公車站雙單房獨立廁有家具包水電網暖可煮食無煙寵合夫婦或單人，學生 778-323-9939梁	獨立門戶 1房廳靚裝清靜近2路倫敦中學3分鐘巴士站，簡單廚房，家具床書枱等。包水電煤網，無煙寵租\$1380 電604-319-1016陳太		招租
大小車接送 經驗美加機場接送西區學童上學，各類辦事翻譯及觀光一天遊盡責安全可靠專業教車 604-338-0062劉	服務	燕京旅館 溫西區豪宅旅館近商店餐廳天車公車，高速上網長短租免費有機場接送每晚\$45起 778-688-3998潘	有房出租 Perry街近域多利街，有房出租獨立門全包，廚廁洗衣齊，合單身及學生電 604-442-8683	2房或1房 近名校中小學巴士天車站購物門口巴士到UBC大學，域多利41街新屋全獨立平地全包電 604-202-2928	優質民宿 列治文中區大獨立屋，近商場巴士站食宿便利旅遊 電778-863-5066 wechat: jkccwu	新三房兩衛 近一號路和西敏寺路獨立門洗乾家具齊包網絡無派對煙寵毒品，合學生在職者或夫婦洽 778-628-0699	樓下兩房廳 溫東乃街夾13街，一廚兩廁，包水電乾衣洗衣機，交通方便環境好，有意來電 604-838-1393	柏文單房租 列市中心近昆倫大學公眾市場巴士站商場，共用廚廁飯廳歡迎中老年一人包電上網月租1千 604-722-8034
溫東按摩 特色指壓按摩，全套服務令你身心舒暢，乾淨舒適，泊車方便。請致電 236-888-1652	大型按摩院 放鬆按摩SPA全城最低價最好的按摩服務請致電 604-998-4885	列治文按摩 專業按摩，環境優美，舒適。請電 236-889-7200	大小新車 美加機場各類服務、接送，多日旅遊，熱情準時長期服務，\$15起。國粵語電潘先生 778-688-3998	專業補習 教育學士ELL、執照一對一經驗補中小學英文閱讀寫作CELPPI, IELTS, 數學，可視像 604-809-5873	消閒按摩 專業服務溫市102-3373 Kingsway 夾 Joyce，半個小時40元電或短訊 672-699-6085	輕鬆按摩 踩背推拿及全套服務舒適價平，歡迎男賓女賓耆英請電Mary 778-322-1913 604-879-2869	休閒按摩店 列治文全套服務，全身推油按摩。好價格好服務，環境溫馨，免費泊車。請電 778-297-6678	專業按摩 專業推油，服務好，溫東，泊車方便。溫東 604-375-8860，本那比 604-375-8661
錢錢錢錢 本公司收購任何新的過剩存貨，請來電話 778-883-1319	結婚移民 加籍女29歲，加籍男45歲可辦移民成功百分百 604-360-3729 微信 16043603729	尋男伴 加籍上海女56歲離異，有正職顯年輕，尋76歲下有房，香港，台灣，上海，單身男為伴。電話604-353-1733		埠仔餐館讓 離溫4小時車程三號公路太子鎮，生意連物業出讓，有酒牌價錢商議。 電778-981-0294周生	生意出讓 埠仔獨市賺錢雜碎唐餐館，東主退休生意連物業出讓，包賺錢。有意請電 778-926-3992 Mei 洽	旺舖出租 Kingsway 夾 Joyce，人流旺盛，皇家銀行及喜相逢餐廳對面，請電604-828-0013 Andy 洽		其他
THANK YOU FOR RECYCLING THIS NEWSPAPER.					永久福地 海景(多塊福地選擇)、科士蘭、華麗園，多個平碑及企碑。特價出售，一萬二千元起 604-808-2719周生	福地出讓 ①科士蘭單地萬九龍鳳地2萬8千雙連地4萬6千②海景墓園龍鳳地平碑4萬8千企碑6萬2千雙連地3萬6千③華麗園單地1萬2千企碑2萬9千骨灰地8千起聚龍閣企碑4萬8千 請電張生604-889-4740		尋？ 想為您的寵物尋找新主人嗎？明報的分類廣告可以幫到您。請致電 604-231-8992 查詢寵物廣告價錢

照顾者 康复者 学重建自理技巧

脑中风是常见严重疾病，通常伴随肢体偏瘫、平衡障碍、活动能力下降、记忆或判断力下降等后遗症，对患者及其家人带来巨大身心影响，需要重新适应生活。

康复过程需要耐性，除了与各专业医学团队合作，照顾者亦十分关键。若照顾者缺乏正确知识，可能会影响中风患者的康复进度，甚至导致自身劳损。

文：刘嘉祈（圣雅各福群会中风康复计划物理治疗师）

照顾者及家人首要与医生充分沟通，了解中风成因，对症下药，控制病情，预防再次中风及产生后遗症。照顾者若掌握患者具体病情，包括身体受影响区域，有助制订相应护理照顾计划。事实上，脑中风位置或范围不同，其病理都各有差异。脑部功能受损是不能弥补的创伤，可能会导致偏瘫、肢体无力、言语障碍及认知问题等，将来不一定会痊愈。

在康复过程中，应将最终目标分拆，计划多个容易达成的短期目标，并定期评估及调整。透过达成短期目标，不仅能提高成功感，也令大家更有动力迈向最终目标。照顾者要根据患者病情，协商适切的生活安排或选择辅助物品来提升自理能力。如果患者的认知功能已受损或对中风病情不大了解，切勿过分倚赖患者的决定。

患侧手避开健侧 免过度拉扯伤神经

家居环境方面，建议移除可能导致跌

倒的障碍物，如地毯或杂物；安装扶手和防滑垫，确保患者行动安全。如果患者有偏瘫、感知缺失，更要留意姿势问题。要保护患侧（身体受影响的一侧），应将患侧保持原位，例如左手放在左边，以便身体区分左右位置。若患侧的手过度拉扯并放在健侧，可能会挤压患侧的手臂神经丛，导致神经不适或不能逆转的神经受损。

肩脱位用护托 坐下用咕啞承托

若肩部脱位，站立及步行时建议使用肩膀护托保护关节，坐下时使用咕啞承托手臂，避免因地心吸力加剧脱位问题。

鼓励日常用健侧带动患侧

日常生活中，照顾者应避免「过度协助」中风患者。许多照顾者眼见患者上肢不灵活，心急之下就主动为他们穿衣、喂食，这样反而剥夺患者康复的机会。建议照顾者与治疗师沟通合作，先了解患

►照顾中风病人时，照顾者应避免过度协助，让患者主动参与个人生活，重建自理能力。

（设计图片）



若肩部脱位，站立及步行时建议使用肩膀护托保护关节（左图），坐下时使用咕啞承托手臂（右图），避免因地心吸力加剧脱位问题。

（作者提供）

者活动能力，让患者主动参与个人生活及学习如何在家有效练习。另外，多鼓励患者用健侧带动患侧（如穿衣时先穿患肢），逐步重建自理能力，提升活动能力又可以保持自尊心。对于年轻的中风患者，在可行情况下，应让他们每天自主配衬衣着、选择饮食，维持自我形象。

助患者保留体力 接受针对训练

中风康复十分漫长，照顾者要有耐心并持续支持。透过制订时间表，每日计划康复运动、休息及余暇时间。曾有一些积极患者，每天安排大量时间做康复运动，导致没有足够体力接受物理治疗时段训练，反而需要治疗师处理伤患及放松肌肉。其实，治疗师通常会针对患者最弱的功能来训练，涉及大量的体力及精神。因此，家人宜协助患者保留体力，让治疗师安排最具针对的训练，从而更快达到效果。有时候，休息是为了走更远的路。

学转移技巧免劳损 精神支援减压

照顾者在照顾患者之余，更要提升自我能力。无论在体能、知识及技术上都要

充实自己，避免引起不必要伤患。如果需要协助患者转移或步行，应跟治疗师学习技巧。不同程度的偏瘫患者拥有不同活动能力，治疗师会根据患者情况及照顾者体型，设计安全的转移方法，好让患者发挥活动能力，同时减低照顾者的协助需求。此外，照顾者紧记协助转移时，应保持腰背挺直，屈膝下蹲，并利用腿部力量而非腰部发力。如有需要，建议多找一个照顾者帮忙或使用扶抱带减轻负担。

精神支援上，社区或医院设有照顾者支援服务或小组，让他们分享个人经验及心得，获得情感上的支持，能减轻照顾上的压力。如果照顾者需要喘息空间，可以申请暂托服务，或参与支援小组。总之，中风患者康复需要整体的支持与照顾。作为照顾者，提供情感关怀，加强理解患者的需求和知识，将有助康复进程。请记住，时常保持耐心和灵活，在康复旅程中，照顾者并不孤单。

通过科学的康复策略，不仅能提升患者生活品质，也能减轻照顾者压力。若有疑问，建议及早咨询物理治疗师，以便制订个人化计划。



在康复过程中，应将最终目标分拆，计划多个容易达成的短期目标，并定期评估及调整。

（passorn santiwiriyanon@iStockphoto）

开学关注孩子情绪

童年正向经验滋养身心

开学了，家长要多关心孩子的情绪。

青少年自杀是一个复杂的社会问题，涉及个人、家庭、社会等多方面因素。

童年正向经验（positive childhood experiences, PCEs）是帮助儿童建立健康心理和情感基础的重要因素。这些经验不仅能够缓解童年逆境（adverse childhood experiences, ACEs）带来的负面影响，还能帮助儿童建立积极的自我认知、情感调节能力和社交技能，从而减少自杀风险。

文：陈沛恩（和谐之家赛马会跨步彩虹计划主任）、
陈季康（香港中文大学社会工作学系教授）



(lemono@iStockphoto/明报制图)

以同理心倾听 适当回应

以下是童年正向经验的7大元素：

1. 让儿童感到能与家人分享自己的想法

当儿童感到能够自由表达自己的情感和想法时，他们会更容易建立健康的自我认知和情感调节能力。这种开放的家庭沟通环境，让儿童觉得受到理解和支持，从而减少孤独感和无助感。

父母应主动与孩子交流情感，鼓励他们表达快乐、悲伤、愤怒等感受，避免批评或忽视孩子的情感表达，而是以同理心倾听并给予适当回应。建立固定的家庭交流时间，例如晚餐时分享一天中的经历，让孩子感受到家庭是一个安全的表达空间。

2. 遇到困难时感受到有家人陪伴

当儿童面对挑战或困难时，感受到家人的陪伴和支持，他们会更有勇气和信心去克服困难。这种支持帮助儿童建立抗压能力，并减少无助感和绝望感。

父母应在孩子遇到困难时，主动提供帮助和支持，而不是责备或忽视。通过陪伴和鼓励，让孩子感受到他们并不孤单，家人永远是他们的后盾。例如，当孩子在学业上遇到困难时，父母可以帮助他们制订学习计划，并给予情感上的支持。

稳定家庭有安全感 更自信探索世界

3. 在家中感受到被保护并有安全感

安全感是儿童健康成长基础。当儿童在家中感受到被保护和安全感时，就能更自信地探索世界，并建立积极的自我认知；相反，缺乏安全感的儿童容易产生焦虑和恐惧，进而影响他们的心理健康。

反，缺乏安全感的儿童容易产生焦虑和恐惧，进而影响他们的心理健康。

父母应提供稳定的家庭环境，避免家庭冲突或暴力。通过日常关怀和保护，让孩子感受到家庭是一个安全避风港。例如，当孩子害怕时，父母可以通过拥抱或安慰来帮助他们恢复安全感。

4. 至少有2名诚恳真挚的成年人担任父母后盾

除了父母之外，儿童还需要其他成年人的支持，例如祖父母、教师、亲友、牧者、导师、教练等。这些成年人能够为儿童提供额外的情感支持和指导，帮助他们建立更广泛的支持网络。

父母应鼓励孩子与其他可信赖的成年人建立联系。这些成年人应以诚恳和真挚的态度与孩子互动，提供情感支持和指导。例如，当孩子遇到家庭问题时，祖父母可以成为他们的倾诉对象，提供额外支持。

学校有归属感 积极参与学习

5. 乐于参与社区、文化和宗教等活动

参与社区、文化和宗教活动，帮助儿童建立归属感和社会认同感。这些活动不仅能够丰富儿童的生活经验，还能帮助他们建立积极的社交关系和价值观。

父母应鼓励孩子参与社区活动，例如义工服务、制服团队、文化节庆或宗教活动。通过这些活动，孩子能够感受到自己是社区一分子，并建立积极的社交网络。例如，参与社区义工活动可以帮助孩子感受到自己的价值和贡献。



父母应提供稳定的家庭环境，并鼓励孩子与其他可信的成年人建立联系。

6. 在学校生活中获得归属感

学校是儿童成长的重要环境之一。当儿童在学校中感受到归属感时，就会更积极参与学习和社交活动，并建立健康的自我认知。相反，缺乏归属感的儿童容易产生孤独感和学业压力。

学校应通过积极的校园文化，帮助学生建立归属感；例如，组织班级活动、课余活动或校园节庆。教师应关注每个学生的情感需求，提供个别化的支持和鼓励。例如，当学生在学校中遇到困难时，教师可以通过关心和交流，帮助他们感受到被理解和支持。

7. 感受到朋友的支持

朋友是儿童成长过程中重要的支持来源。当儿童感受到朋友的支持，会更容易建立积极社交关系，减少孤独感和无助感。朋友的支持还能够帮助儿童应对生活挑战，建立健康的自我认知。

父母应鼓励孩子建立健康的友谊关系，并提供机会让他们与朋友互动。当孩子遇到友谊问题时，父母应以同理心倾听并提供适当建议，而不是批评或忽视。

例如，当孩子与朋友发生冲突时，父母可以帮助他们学习如何解决问题，并重建友谊。

总结：儿童「三有」 提升情感调节

「其实下雨又有什么可怕呢？希望在明天嘛。」这一句经典对白，出自政府「希望在明天」宣传短片。

青少年自杀是一个复杂的社会问题，涉及多方面因素。童年逆境经验是其中的重要因素，对青少年心理健康有深远影响。为了预防青少年自杀，我们需要从家庭、社区和教育系统等多方面入手，帮助青少年建立积极的自我认知和稳定的社交网络。只有通过整个社会的共同努力，重视家庭系统对青少年健康成长的重要，我们才能有效减低青少年自杀问题，让每一个孩子都能健康成长，拥有充满希望的未来。

童年正向经验的7大元素是帮助儿童从「三无状态」（无能、无助、无希望）转变为「三有」（有价值、有希望、有人帮助）的重要基础。通过家庭的关怀、社区的支持和学校的归属感，我们可以帮助儿童建立积极的自我认知和情感调节能力，从而减少自杀风险。

「愿你知生命实在亦是有些意外/不用徬徨迷途只须紧记/它有无穷色彩/它有无尽的爱」。正如《生命有价》的歌词，每一个孩子都值得被爱、被关心、被肯定。让我们共同努力，为孩子建立一个充满爱与支持的成长环境，让每一个孩子都能健康成长，拥有充满希望的未来。

女士多看肌肉男补气血？ 视觉愉悦有益大脑

近年兴起爆肌热，无论是韩国、日本，又或内地、香港男星，个个大晒胸肌和腹肌，令一众粉丝看到热血沸腾！

有内地医生指出，气血不足或精神不振女性多看爆肌男，有助纾缓压力、改善情绪健康。原来男士腹肌不但「养眼」，还「养生」。

心理学研究亦证实视觉愉悦对大脑有益，女士若「遵循医嘱」，又会否虚不受补呢？

文：黎芸迪

早前内媒报道，一名妇科医生指出，女性若感到气血不足或精神不振，不妨多看肌肉男或一些赏心悦目的事物，借此促进多巴胺分泌，活化大脑奖赏系统，可缓解压力并改善情绪。

愉悦可疏肝健脾 过度伤心气

注册中医曾觉知表示，《黄帝内经》的情志学说是中医心理学的重要根源，详细阐述了情志对身心健康的影响。当中有句话：「喜则气和志达」，指喜乐时体内气血运行和顺，达到疏肝健脾之效。这理论与现代心身医学融合，中医认为愉悦情绪可疏肝健脾，辅助气血调畅。「从中医角度，一个健康的人，气血要充足，也要畅通，若身体各部位气血供应受阻，会出现气血凝滞，症状包括身体各部位出现痛症、心口翳闷、呼吸不顺、情绪抑郁、焦虑、睡眠不佳，以及容易烦躁和疲劳等。」

在演唱会、电视剧、电影中看见偶像展示腹肌，女士觉得赏心悦目，甚至狂喜尖叫。曾觉知提醒，适当的开心情绪可以调理气血，但如果过度就弄巧成拙。「中医认为，心主神明，心脏在调节情志有其重要角色。《黄帝内经》另有一句话：『喜伤心』，指过度喜乐令身体阳气过盛，损伤心气，导致心神不安，会伤身。在欣赏赏心悦目之物时，假如整个精神状态感到亢奋，难以集中精神、情绪变得不稳定、出现失眠等症状，或者有上瘾、沉迷相关事物的迹象，连日常生活、工作、学习等都大受影响，就是警号。」因此做任何事情适可而止，最重要是取得平衡。

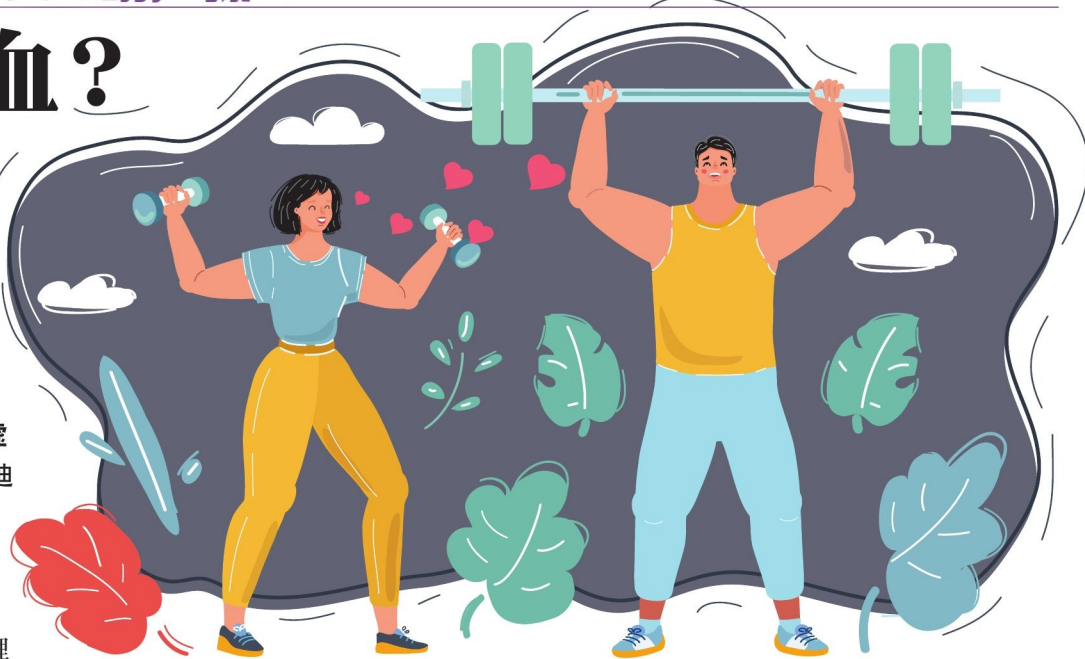
过分钟情难抽身 或患情绪病

爱美是天性，追随赏心悦目的人和物，最自然不过。精神科专科医生兼认可性治疗师麦荣诺亦表示，遇上自己喜

欢或感兴趣的人和事，有助刺激脑部释放一些神经传递物质，如血清素和多巴胺，提升愉悦的情绪，但当出现失控或异常状态，要小心是否心理或身体出现问题。

他分享了一个个案：一名事业型中年女性，在众人眼中一向理智冷静，但她对身材健硕的男性情有独钟，面对一众健硕的男性「朋友」，她表现出极大的热情，毫不犹豫地奉献自己的感情及金钱，这情况维持了4、5年。随着时日推进，家人注意到她难以抽身，情绪变得暴躁，担心她跌入诈骗陷阱，建议她寻求医疗帮助。求诊初时，她未曾怀疑自己受骗，认为或许男子A骗了她，但并不代表其他男子也如此。经过深入了解和心理分析，医生发现她的成长经历，导致她认为这类男性可能会有更多安全感、更多保护。她确诊患上边缘人格障碍(borderline personality disorder)，这类患者容易出现情绪波动、冲动行为，以及对被遗弃有强烈恐惧。经过一年多药物和心理治疗，她慢慢醒悟，意识到自己被骗，情绪终于回到正轨。她对过往自己竟然看不出骗局，深感后悔。

另外，女性荷尔蒙失调，特别是当男性荷尔蒙(如睾酮)水平异常升高时，有可能增加性需求。麦荣诺表示，有些疾病可能影响荷尔蒙平衡，例如患上多囊卵巢综合征，会导致男性荷尔蒙水平上升，令荷尔蒙失调。患上甲状腺机能亢进(简称「甲亢」)或脑下垂体肿瘤，亦可引致荷尔蒙失调，令性需求有所增加。如果再加上心理因素、情绪状态等影响，有可能演变成性上瘾。当情绪受困时，她们可能会寻求性活动提升愉悦感；而过度依赖这方法，可能成为不健康的逃避方式，或会影响日常生活、工作、家庭生活等。若导致生活无法正常运作，便属于病态表现；这时不要讳疾忌医，应寻求专业评估和治疗。



多看赏心悦目的事物，可以促进多巴胺分泌，活化大脑奖赏系统，改善情绪。

(cosmaa@iStockphoto/明报制图)

知多啲

女性 35 岁前调理养血抗衰老

女士经常被指气血不足或精神不振，注册中医曾觉知指出，其实男女均有可能出现气血不畅顺的问题，不过从中医角度，女性的确比男性较早踏入衰老期。《黄帝内经》描述，女性「五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕」，指她们35岁开始衰老，脸部及头发呈现老化。而男性则是「五八，肾气衰，发堕齿槁」，指他们40岁开始衰老。为何女性较早开始由盛转弱？曾觉知认为，原因很多，其中一个重要原因是生育。「生育消耗女性的气血，古时女性一般年轻时就多次分娩，到30多岁时已育有多名孩子，气血消耗对身体影响显着，所以开始衰弱是合理。现今女性的生育年龄普遍较晚，但生育仍然会消耗气血，因此建议女士在35岁前，未出现衰老症状时开始调理身体，补充气血、养血，以及令气血畅顺，避免过分操劳，并多加注意良好的饮食生活习惯，适量运动，休息充足等。」

气血不顺、不足 调理方法不同

曾觉知认为，气血不畅顺与气血不足是两个截然不同的身体状况。气血不畅顺常为痛症、心口翳闷、呼吸不顺、情绪抑郁、焦虑，并容易烦躁、睡眠不佳、疲劳等。而气血不足最明显的症状是脸色苍白、手脚冰冷。调理方法各有不同，前者以疏肝健脾为主，玫瑰花是常用食材；后者强调补气血、养血，常见食材有红枣、当归、黑芝麻、桂圆等。

下列分别就这两个不同状况提供亲民价食疗。

• 补气血食疗

红糖姜枣茶

材料：红枣(去核)5粒、生姜3至5片(可切成姜丝)、红糖适量

做法：将红枣、生姜放入杯中，加入沸水，加盖焖10至15分钟，再加入红糖搅拌融化即可饮用；也可用小锅加水煮5至10分钟，效果更佳

功效：温中散寒、补气养血、温通经络

注意：特别适合气血不足兼有手脚冰凉、怕冷、易感冒或经期腹痛者

红枣桂圆茶

材料：红枣(去核)5粒、桂圆10克、枸杞10克

做法：将红枣及桂圆放入锅中，加1200毫升清水煮滚后转中小火，续煮约10分钟，再加入枸杞煮5分钟

功效：补血补气、养血益心、养心安神

注意：红枣和桂圆为补血养血的常用食材，适合女性气血虚弱、疲倦无力时饮用

• 调理气血食疗

玫瑰佛手茶

材料：玫瑰花6克、佛手4克、红糖或冰糖适量

做法：将玫瑰花和佛手(切片或切块)放茶杯或壶中，加沸水浸泡5至10分钟。可依个人口味加糖调味

功效：疏肝解郁、理气行气